

Universidade do Porto  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**Contemplar a Conjugalidade na Meia-idade:  
(Re)construção da relação do casal pós-parental, relações e interação  
com as gerações ascendentes e descendentes, e o seu impacto na  
satisfação conjugal.**

---

Nisa João Gomes Alexandre

Dissertação apresentada à Faculdade de  
Psicologia e Ciências da Educação da  
Universidade do Porto, para obtenção do grau  
de Mestre em Psicologia, sob a orientação da  
Professora Doutora Cidália Duarte.

Porto, 2011

## **Resumo**

Este estudo centra-se no impacto que a progressiva emancipação dos filhos e a prestação de cuidados à geração mais idosa, especificamente os seus pais, provocam na satisfação conjugal em casais de meia-idade. Deste modo, procuramos aprofundar as mudanças que ocorrem nas relações conjugais nesta etapa do ciclo vital. Por outras palavras, atendendo aos vários papéis e responsabilidades na meia-idade, parece pertinente compreender até que ponto esta função de pivô dos casais se reflete na satisfação conjugal.

Com efeito, a literatura sugere que o bem-estar dos casais de meia-idade pode ser afetado pela combinação das exigências dos papéis intergeracionais como pais e filhos (Ward & Spitze, 1998). Todavia, este período pode ser encarado como uma etapa que conduz a novas oportunidades, um impulso para a mudança e para a reestruturação do casal pós-parental, não havendo necessariamente uma crise (Lachman, 2004). Ou seja, a conjugalidade na meia-idade pode acrescentar valor à relação, tudo depende do alcance bem-sucedido ou não das tarefas evolutivas que se colocam ao casal (Ribeiro, 2005).

A amostra deste estudo qualitativo foi constituída por quatro casais, oito sujeitos, com idades compreendidas entre os 48 e os 57 anos. Os dados foram recolhidos através de uma entrevista semi-estruturada, aplicada individualmente a cada sujeito. Os resultados obtidos sugerem que apesar dos encargos intergeracionais, parece que os casais se encontram satisfeitos com as suas relações conjugais na meia-idade, tendo conseguido manter fortes laços emocionais, alterar papéis e regras de relacionamento, desenvolver padrões de comunicação ajustados e redescobrirem-se enquanto unidade com maturidade. Neste sentido, estes casais aparentemente demonstram ter as características necessárias (e.g. estabilidade; colaboração; partilha; abertura; afeto) para ultrapassar os desafios intergeracionais.

**Palavras-chave:** Casais de Meia-idade; Geração Sanduíche; Relações Familiares e Intergeracionais; Satisfação Conjugal.

## **Abstract**

This study focus on the impact that the progressive emancipation of the children and the care given to an older generation, specifically their parents, causes in the middle-age couples marital satisfaction. Thus we will investigate the changes that occur in the marital relationships in this life stage. So, focusing on the different roles and responsibilities in middle-age, it seems relevant to understand how these demands are going to be reflected in the marital satisfaction.

Literature suggests that the well-being of middle-age couples may be affected by the combination of the demands of intergenerational roles as parents and children (Ward & Spitze, 1998). However, this stage can be viewed as a gateway to new opportunities, to make changes in their lives and to the reconstruction of couples that have already been parents, so it is not mandatory that a crises takes place (Lachman, 2004). Therefore, the conjugality in these couples may improve the relationship between them, it all depends on the achievement or non-achievement of ongoing tasks that couples go through (Ribeiro, 2005).

The sample on this qualitative study was made of four couples, eighth individuals, with ages between 48 and 57 years old. Data was collected through semi-structured interview, applied to each individual. Results suggest that despite the intergenerational tasks, it seems that couples are satisfied with their marital relationships, are able to maintain strong emotional bonds, are willing to make changes in their relationship rules and roles, and also to develop good communication patterns and to rediscover themselves as one entity. Therefore, midlife conjugality apparently has the necessary traits (e.g. stability; cooperation; share; openness; affection) to overcome intergenerational challenges.

**Key-Words:** Midlife Couples; Sandwich Generation; Family and Intergenerational Relationships; Marital Satisfaction.

## Résumé

La présente étude a pour objet l'impact provoqué par l'émancipation progressive des enfants et par la nécessité de soins de la génération plus âgée, plus précisément les parents, sur la satisfaction conjugale des couples d'âge mûr. Ainsi, le but est d'approfondir les changements survenus au niveau de la relation conjugale dans cette étape du cycle de vie. En d'autres termes, étant donné les divers rôles et responsabilités à l'âge mûr, il semble pertinent de comprendre à quel point cette fonction de pivot des couples se reflète au niveau de leur satisfaction conjugale.

En effet, la littérature suggère que le bien-être des couples d'âge mûr peut être touché par les exigences des rôles intergénérationnels, de pères et fils (Ward & Spitze, 1998). Cependant, cette période peut être perçue comme une étape conduisant à de nouvelles opportunités, un élan vers le changement et vers la restructuration des couples post-parents, sans qu'il ne se produise nécessairement une crise (Lachman, 2004). Soit, la conjugalité d'âge mûr peut accroître de la valeur à la relation, tout dépend du succès ou non relatif à l'accomplissement des tâches évolutives qui se présentent au couple (Ribeiro, 2005).

L'échantillon de la présente étude qualitative est constitué par quatre couples, huit sujets, d'âges compris entre les 48 et 57 ans. Les données furent recueillies à l'aide d'un entretien semi-structuré, réalisé individuellement avec chaque sujet. Les résultats obtenus suggèrent que malgré les charges intergénérationnelles, les couples semblent satisfaits de leur relation conjugale, ayant réussi à maintenir de solides liens émotionnels, à changer les rôles et règles au sein de la relation, à développer des standards de communication adéquates et à se redécouvrir en tant que unité avec maturité. Ainsi, la conjugalité d'âge mûr posséderait apparemment les caractéristiques nécessaires (*e.g.* stabilité ; collaboration ; ouverture ; affection) pour surmonter les défis intergénérationnels.

**Mots-clés:** Couples d'âge mûr; Génération Sandwich; Relations Familiales et Intergénérationnelles; Satisfaction Conjugale.

## **Agradecimentos**

Agradeço a todos que me acompanharam na construção e concretização deste projeto, em especial:

À Prof. Doutora Cidália Duarte pela orientação constante, por acreditar no meu projeto e por me motivar sempre a dar o melhor de mim.

Aos casais pela disponibilidade e o interesse na participação no estudo, sem os quais não seria possível a sua realização.

À Mariana Ferreira, Renata Oliveira, Jéssica Silva, Teresa Morais e Karina por me terem ajudado a encontrar a amostra, foi uma ajuda fundamental.

À Paula Lopes pelo apoio, carinho e paciência nos vários momentos, no fundo, por ter sido um grande pilar ao longo destes anos de faculdade.

Às minhas meninas, Rita Amado, Rita Ferreira e Emilie, por terem sempre acreditado em mim e nas minhas ideias, por termos crescido juntas e nos apaixonarmos pela nossa profissão.

A todos os meus amigos e aos meus “pequeninos” pela partilha de momentos únicos e pelo apoio ao longo destes cinco anos.

À minha família pela educação, valores e princípios que sempre me incutiram e que tanto valorizo. E mais especificamente, aos meus pais pelo apoio e amor incondicional que sempre me deram ao longo de toda a vida.

Ao Fábio por estar sempre ao meu lado, por me fazer sentir especial, pelo apoio constante e por partilhar comigo o melhor do mundo, o amor.

## Índice

<b>Introdução</b>	1
<b>Capítulo I. Casais de Meia-Idade: Pivôs intergeracionais</b>	4
1.1 Família	5
1.2 Casais de Meia-Idade: A “geração sanduíche”	6
1.3 Emancipação dos filhos	8
1.4 Envelhecimento progressivo dos pais	12
1.5 Generatividade: O legado	15
1.6 Satisfação conjugal: Uma construção possível	17
<b>Capítulo II. Metodologia</b>	22
2.1 Enquadramento Metodológico do Estudo	23
2.2 Metodologia de Investigação qualitativa	24
2.3 Método	25
2.3.1 Participantes	25
2.3.2 Procedimentos de Recolha de Informação: Entrevista	25
2.3.3 Procedimento de Tratamento da Informação: Análise de Conteúdo	27
<b>Capítulo III. Apresentação e discussão dos resultados</b>	29
<b>Capítulo IV. Conclusões e Considerações Finais</b>	42
<b>Referências Bibliográficas</b>	49
<b>Anexos</b>	58

## **Índice de anexos**

**Anexo 1.** Guião de entrevista

## **Índice de Quadros**

**Quadro 1.** Caracterização dos participantes

**Quadro 2.** Sistema de Categorias e Subcategorias

## Introdução





Muitos casais, hoje em dia, vivem em famílias multigeracionais (Hamill & Goldberg, 1997). Na verdade, a configuração familiar para uma grande percentagem dos adultos de meia-idade, entre os 45 e os 65 anos, é a família de três gerações (Ribeiro, 2005). Assim, a literatura designa-os de casais de meia-idade por se encontrarem na geração “sanduíche” entre os filhos jovens e os pais idosos (Alarcão, 2000; Hamill & Goldberg, 1997; Lang & Brody, 1983; Perring-Chiello & Hopflinger, 2005; Relvas, 1996; Russell & Spitze, 1998; Zal, 1992). Pela sua função de charneira entre duas gerações adultas, as reestruturações relacionais e funcionais dos casais de meia-idade, terão naturalmente consequências na sua relação conjugal, na relação com a geração dos mais velhos e, também, com a geração dos filhos (Fagulha, 2005).

Neste contexto, o intuito desta investigação é analisar os efeitos das relações intergeracionais com pais e filhos na satisfação conjugal na meia-idade. Mais especificamente tentou-se investigar se estar entre as necessidades dos pais idosos, que exigem mais atenção e mais cuidados, e as dos filhos, que reivindicam mais independência e autonomia, diminui a satisfação conjugal nos casais de meia-idade ou se as relações resistem a estas circunstâncias, adaptando-se e encarando-as como meros desafios.

Assim sendo, no primeiro capítulo será realizada uma breve revisão bibliográfica, sobre as questões centrais que afetam os relacionamentos conjugais na meia-idade. Privilegiamos uma leitura sistémica, no sentido de contemplar a família como um sistema, compreendendo de que modo é que os subsistemas interagem entre si e com o meio. Inicialmente é feita uma caracterização geral dos casais de meia-idade e da geração em que se encontram, a geração “sanduíche”. De seguida, afigura-se uma das principais tarefas para a família e mais precisamente para os casais de meia-idade, a adaptação à emancipação dos filhos adolescentes e/ou jovens adultos e, ao mesmo tempo, a reestruturação da relação do casal pós-parental. Posteriormente, há uma focalização na geração mais idosa a entrar na última etapa da vida, que vai exigir mais atenção e cuidados e colocar o dilema, entre outros, da assistência em casa ou em instituição. Analisa-se, ainda, de que modo é que as gerações interagem e influenciam-se mutuamente, através do conceito de generatividade. Por fim, apresenta-se o constructo de satisfação conjugal, atendendo às suas particularidades na conjugalidade na meia-idade.

O segundo capítulo centra-se nos procedimentos metodológicos subjacentes ao trabalho, apresenta os grandes objetivos do estudo e expõe os resultados obtidos, através de uma “árvore” de categorias. No terceiro capítulo, realizou-se essencialmente uma análise e interpretação dos resultados. Finalmente, no último capítulo, apresentam-se as conclusões e reflexões finais sobre a investigação em causa, segundo uma perspetiva crítica e reflexiva.

## **Capítulo I. Casais de meia-idade:**

Pivôs intergeracionais



## 1.1 Família

Em termos históricos a Psicologia centrava-se essencialmente no indivíduo, no entanto, num passado recente esta começou a considerar os contextos de desenvolvimento, (e.g. família), como agentes significativos para o seu desenvolvimento (Costa & Matos, 2007). Segundo Bertalanffy (1975 *in* Costa & Matos, 2007), o sistema é um conjunto de elementos em interação entre si e com o meio, ou seja não se analisa o indivíduo isoladamente do contexto que está inserido, sendo o foco colocado nas relações e interações.

Na perspetiva de Gameiro (1992, p.187) "a família é uma rede complexa de relações e emoções que não são passíveis de ser pensadas com os instrumentos criados para o estudo dos indivíduos (...) A simples descrição de uma família não serve para transmitir a riqueza e a complexidade relacional desta estrutura". Neste âmbito, cada família enquanto sistema é um todo mas é também parte de sistemas, de contextos mais vastos nos quais se integra. A família enquanto sistema sofre naturalmente um processo de desenvolvimento no sentido da sua evolução, complexificação (Relvas, 1996). Assim, a adaptação a novas situações, sejam elas internas ou externas, assegura a mudança e continuidade da família, que revestida de mais ou menos stress, possibilita o funcionamento efetivo do sistema familiar que se processa num contexto co-evolutivo. As famílias manifestam a sua individualidade pela forma particular como se desenvolvem ao longo do ciclo vital, que corresponde a mudanças de organização ajustadas a novos padrões de relacionamento interpessoal (Figueiredo, Martins, Silva & Oliveira, 2011). Esta capacidade da família ser um meio que permite aos seus membros experimentar diversas funções e papéis, durante o seu "crescimento", de separar-se mas poder sempre voltar, de se expressar nas mais variadas situações, de fazer movimentos constantes para o exterior, implica que a família passe por momentos de alguma desorganização e ansiedade. Estes momentos só são ultrapassáveis através da negociação/implementação de novas regras de relação, pondo em causa um equilíbrio estabelecido (Costa, 2004).

Nesta perspetiva, dentro da família, o comportamento de um elemento afeta os restantes e esta mutualidade de influências designa-se de interdependência (Costa & Matos, 2007). Deste modo, através dos processos desenvolvimentais dá-se o crescimento da família (Carter & McGoldrick, 1995), havendo transformações nos

vários subsistemas que envolvem flutuação, períodos de crise e resolução num nível mais alto de complexidade (Minuchin & Fishman, 2004).

## **1.2 Casais de Meia-Idade: A “geração sanduíche”**

Na atualidade existem muitas famílias multigeracionais (Hamill & Goldberg, 1997). No meio da vida, os adultos confrontam-se com uma multiplicidade de experiências que apelam a reestruturações relacionais (Fagulha, 2005), assumindo uma função fundamental de pivô em toda a articulação intergeracional (Relvas, 1996). Neste sentido, os adultos de meia-idade, normalmente, encontram um leque variado de acontecimentos, passando por alterações físicas, emocionais, socioculturais e familiares, que oferecem analogamente desafios e recompensas (Juntunen & Atkinson, 2002).

A imagem popular e científica, muitas vezes utilizada para caracterizar os homens e mulheres na meia-idade é a de "geração sanduíche" (Alarcão, 2000; Hamill & Goldberg, 1997; Perring-Chiello & Hopflinger, 2005; Relvas, 1996; Ward & Spitze, 1998; Zal, 1992), porque estão entre filhos (adolescentes e/ou jovens adultos) e pais idosos, ambos a exigir apoio diferenciado da geração do meio (Zal, 1992). Por outras palavras, este termo tem dois sentidos, estruturalmente refere-se à geração intermédia, entre os jovens e os idosos e individualmente reporta-se aos adultos de meia-idade que simultaneamente têm relações com os seus filhos, enquanto estes entram e se ajustam à idade adulta, e com os seus pais, sendo que estes lidam com os problemas do envelhecimento (Ward & Spitze, 1998). Assim, nas famílias multigeracionais há uma inversão no sentido relacional, uma vez que os filhos tornam-se cada vez mais autónomos e independentes enquanto que os próprios pais se tornam progressivamente mais dependentes (Relvas, 1996), e, ao mesmo tempo, uma combinação das exigências dos papéis intergeracionais como pais e filhos (Ward & Spitze, 1998). No fundo, os adultos de meia-idade são a geração que comanda, tendo frequentemente a responsabilidade na família e na sociedade (Fagulha, 2005). Contudo, é importante referir que nem todos os adultos de meia-idade estão integrados na “geração sanduíche”, visto que muitos destes adultos já não têm pais vivos (Ward & Spitze, 1998).

Os casais de meia-idade, no final do século XX e princípio do século XXI, assumem características diferentes das que se verificavam anteriormente. Com efeito, duas alterações demográficas - o aumento da esperança de vida e a redução do número

de filhos - evidenciam que a meia-idade se tenha tornado a fase mais longa do ciclo de vida familiar (Ribeiro, 2005; Perring-Chiello & Hopflinger, 2005), decorrendo comumente, no que se refere à idade dos membros do casal, mais ou menos entre os 45 e os 65 anos (Ribeiro, 2005). Estas mudanças demográficas e socioculturais constituem grandes transições associadas ao envelhecimento dos pais, adaptação a uma nova fase da conjugalidade, ao relacionamento com os filhos jovens e adaptação a novas regras familiares (Kogan & Vacha-Haase, 2002). Segundo Frank-Lynch (1986 *in* Relvas, 1996), a relação conjugal dos casais de meia-idade é caracterizada por um novo reinvestimento na relação conjugal, no sentido do ‘nós’, aliado a um conjunto de mudanças físicas, psicológicas e sociais de cada um dos cônjuges. Deste modo, cada elemento do casal e o sistema familiar como um todo vão ter que se reestruturar, criando novos padrões de relação e abandonando papéis e funções que se tornaram desajustadas aos desafios desta nova etapa (Perring-Chiello & Hopflinger, 2005).

Esta nova fase, a meia-idade, pode ser um impulso para a mudança mas não necessariamente uma crise (Lachman, 2004). Todavia, culturalmente há um estereótipo sobre este período, a “crise de meia-idade”, mas não um retrato fiel da realidade, já que apenas uma pequena percentagem parece experimentar uma crise de meia-idade (Wethington, Kessler & Pixley, 2004). Isto é, apesar de uma das expectativas mais comuns da meia-idade consistir na existência de uma crise inevitável, a investigação não oferece suporte a esta hipótese (Lachman, 2004; Wethington, Kessler & Pixley, 2004). O facto de os casais terem uma função de pivô na articulação intergeracional (Relvas, 1996), desempenhando inúmeras responsabilidades e papéis, não parece ser especialmente problemático, podendo ter efeitos tanto positivos como negativos. Uma boa relação conjugal é uma fonte de suporte e um mediador de stress, sendo usual os casamentos de meia-idade terem as qualidades necessárias para suportarem as dificuldades intergeracionais (Ward & Spitze, 1998). A vida dos casais de meia-idade pode ser enriquecedora e gratificante, tudo depende do alcance bem-sucedido ou não das tarefas evolutivas que se colocam ao casal, enquanto casal que se mantém ao longo do ciclo de vida familiar (Ribeiro, 2005).

Importa referir que esta transição abre caminho à reavaliação da vida passada (Fagulha, 2005; Freund & Ritter, 2009; Lachman, 2004), sendo natural nesta fase as pessoas reavaliarem os seus objetivos e fazerem uma avaliação do que alcançaram (Freund & Ritter, 2009). O balanço reflexivo, mais positivo ou mais negativo, influencia fortemente os processos de elaboração e reestruturação que podem ou não

ocorrer ao longo desta etapa (Fagulha, 2005). Ainda neste âmbito, com o desenvolvimento da meia-idade parece existir uma mudança qualitativa de pensamento, relativamente às preocupações mais prementes. Sendo este período caracterizado pelas preocupações com o corpo, mortalidade, avaliações das escolhas feitas nas áreas da carreira, valores e escolha do cônjuge (Hamill & Goldberg, 1997). Em suma, na meia-idade é natural olhar para trás para contemplar o que se viveu ou para avaliar o que se realizou e olhar para a frente para determinar o que vem depois ou continuar o trabalho que se tem desenvolvido (Lachman, 2004). Desta forma, deve-se ressaltar que o estado do casamento é das principais áreas avaliadas (Hamill & Goldberg, 1997), isto é, há um balanço da relação conjugal, uma redescoberta mútua, uma reconstrução da relação a dois, aferindo o projeto de vida conjunta que tinham e o que pretendem alcançar no futuro (Ribeiro, 2005).

No sentido de prosseguir com a sua evolução, o casal de meia-idade vai ter que construir uma nova dinâmica relacional que contemple as necessidades próprias das gerações em interação. Deste modo, terá que se confrontar essencialmente com três tarefas de reestruturação: facilitar a saída dos filhos de casa, com vistas à construção autónoma das suas próprias vidas, renegociar a relação do casal e aprender a lidar com o envelhecimento, face às gerações mais idosas (Relvas, 1996). Citando Zal (1992, p. 207), “aquilo que se modifica com a meia-idade não é o que sabemos (conhecimentos) realmente, mas sim as pequenas diferenças e nuances que dão às coisas um novo significado. O que se altera é a perspetiva. Atinge-se a capacidade para se ter uma visão de conjunto. Torna-se mais claro aquilo que realmente importa na vida...”.

### **1.3 Emancipação dos filhos**

Uma das principais tarefas dos casais de meia-idade, é a adaptação à emancipação dos filhos que, mesmo quando não saem de casa, já não são os filhos da infância (Fagulha, 2005). Por isso, a necessidade de definição de um novo equilíbrio entre o individual, o familiar e também o social constitui-se como aspeto essencial do evoluir da família nesta fase do ciclo vital, assinalada pela crescente autonomia e independência dos seus filhos adolescentes e/ou jovens adultos (Costa, 2004). Ao longo deste processo é necessária uma reabertura acentuada para o exterior, uma redefinição de papéis e regras e uma reconstituição, particularmente importante, das relações entre

os pais (Haley, 1991). Além disso, pais e filhos têm de encontrar um novo papel e rever os seus investimentos (Gammer & Cabié, 1999). Em síntese, a juventude dos filhos implica um período de aumento da independência e da autonomia, onde os jovens começam a exigir menos supervisão imediata, a passar mais tempo com os pares, a desenvolver os seus próprios interesses, valores e crenças a orientar-se para deixar o seio familiar (Williams, 2003) e assumirem papéis adultos de carácter social, relacional, afetivo e laboral (Relvas, 1996). Porém, a autonomia não significa separar-se emocionalmente dos pais mas significa na verdade que um indivíduo não é tão dependente dos pais em termos psicológicos, e que tem mais controlo sobre a tomada de decisões na sua vida (McGoldrick & Carter, 1995).

É de considerar ainda que, de acordo com Arnett (2000), no decorrer dos últimos trinta anos, as mudanças sócio-culturais ocorridas nos países industrializados como os problemas relativos ao emprego, as dificuldades económicas e habitacionais e o adiar da idade de casamento e de acesso à parentalidade (Alarcão, 2000), levaram a um surgimento de um novo “período de vida” enquadrado entre a adolescência e a adultez, a adultez emergente. A maioria dos jovens com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos, já não se percebe como adolescente mas também tem dificuldades em considerar-se adulto, sendo uma fase de transição entre a adolescência e adultez, onde os jovens já não são adolescentes mas ainda não possuem as características normativas da idade adulta, como a conjugalidade e a parentalidade, prolongando, deste modo, a sua permanência na família nuclear (Arnett, 2000).

É de considerar, ainda, que diversos autores, designam a fase da conjugalidade pós-parental como “ninho vazio” (Settersten, 1998; Carter & McGoldrick, 1995), ou seja o sistema familiar prepara-se para os filhos saírem de casa para viverem independentes dos pais e o casal ficar novamente só. Wendling e Wagner (2005), referem a ocorrência de expectativas diferentes relativamente a esta fase. Assim, enquanto para alguns casais será uma fase de descontração e plenitude, usufruindo de uma maior liberdade individual e conjugal (Relvas, 1996), para outros significará um tempo de perturbação (conflitos, divórcio), um tempo de vazio (sem os filhos para preencher a vida), um tempo de decadência (doença, enfrentar as suas próprias limitações e a morte dos mais idosos). Neste sentido, é essencial que o casal pós-parental compreenda e corresponda aos novos desafios desta fase da conjugalidade desenvolvendo as tarefas do casal de meia-idade (Ribeiro, 1996) e reaprendendo a ser pais dos filhos que vão transformar-se em adultos (Alarcão, 2000).



Com a proximidade da saída de casa dos filhos há uma menor responsabilidade parental, ou seja o casal tem menos tarefas, tem mais tempo livre e energia para investir nos seus casamentos, permitindo ao casal passar mais tempo junto e melhorar a qualidade desse tempo. Deste modo, há uma redução do stress, o aumento de atividades de lazer individuais, afetando positivamente a satisfação conjugal (Gordchhoff, John & Helson, 2008; Ward & Spitze, 1998). Os custos parecem ser maiores até os filhos atingirem os 18 anos, o que parece estar relacionado com a disponibilidade de tempo, energia e afeto que lhes é constantemente solicitada, muito particularmente às mães. Os benefícios parecem aumentar com aquisição e manutenção da independência dos filhos em relação aos pais. É neste período que os pais se sentem realmente satisfeitos e recompensados com o seu papel de pais e a relação pais-filhos toma um novo significado (Relvas, 1996). Em suma, no geral, há uma mudança positiva caracterizada por uma interação mais relaxante e proveitosa, pelo aumento da liberdade e privacidade e um acréscimo do bem estar (Gorchoff, John & Helson, 2008; Ward & Spitze, 1998).

Deve-se ter, ainda, em conta que a transição dos filhos para a idade adulta, no entanto, nem sempre é isenta de problemas, e a satisfação parental, face ao relacionamento que os pais têm com os filhos, pode ser comprometida por questões que desafiam a independência futura dos seus filhos como, também, serve de fonte de preocupações parentais. Deste modo, importa referir que a satisfação parental caracteriza-se pelas atitudes dos pais em relação aos seus filhos, a sua relação com eles e as atitudes dos pais em relação às responsabilidades do seu papel parental (Oliveira & Costa, 2005).

Deste modo, a satisfação parental está relacionada, em grande parte, com as perceções que os pais têm do “tipo de pessoa” em que os seus filhos se estão a tornar e dos traços de carácter mais duradouros que iram levar para a vida adulta (Downing-Matibag, 2009; Hamill & Goldberg, 1997; Henry, Peterson & Wilson, 2001). É igualmente importante, como fonte de satisfação parental, o reconhecimento de que os seus filhos estão cada vez mais capazes de funcionar de forma eficaz dentro da família e na sociedade mais ampla (Henry, Peterson & Wilson, 2001). Estas competências sociais, ou seja, um equilíbrio entre a progressiva autonomia (individualidade) e a responsividade para com os pais, são valorizadas por estes pois são evidências do seu sucesso enquanto educadores, veem-se como competentes na educação e formação dos seus filhos, o que revela uma maior satisfação parental (Henry & Peterson, 1995). Assim, a avaliação que os pais fazem do carácter dos filhos, se são pessoas de confiança

(Hamill & Goldberg, 1997; Downing-Matibag, 2009) e se têm um temperamento agradável também pode ser preditiva de satisfação parental.

Os pais apresentam igualmente recursos sociais, como o apoio do cônjuge e casamentos de qualidade elevada, que podem sustentar o seu bem-estar geral e aumentar a sua satisfação na relação pais-filhos. A participação em grupos comunitários ou na escola dos filhos, também, permite aos pais experienciar um aumento na satisfação parental devido ao apoio social e informações úteis que recebem de outros membros da comunidade, professores e de outros pais (Houseknecht & Lewis, 2005). Em resumo, a satisfação parental aumenta quando os pais percecionam que os filhos vão de encontro às expectativas que estes têm em relação ao seu carácter, confiabilidade e controlo de temperamento (Downing-Matibag, 2009).

Aceitar a independência dos filhos, relacionar-se e familiarizar-se positivamente com eles enquanto adultos depende bastante da forma como os pais foram lidando, ao longo dos anos, com o processo de maturação e autonomia dos filhos (Ribeiro, 2005). Neste sentido, a evolução pós-parental positiva está fundamentalmente associada à capacidade que o casal teve durante a fase parental para manter a autonomia do subsistema conjugal e um certo grau de independência afetiva e emocional em relação aos filhos. Apesar de todo o envolvimento nas tarefas próprias da parentalidade é importante que tenha conseguido rodear-se de fronteiras muito nítidas, definindo com clareza qual o seu espaço relacional próprio, no qual os filhos estariam impedidos de penetrar (Relvas, 1996). Segunda a literatura, os pais com casamentos satisfatórios são mais propensos a experienciar satisfação no papel parental, existindo uma relação recíproca entre a satisfação conjugal e parental (Erel & Burman, 1995; Rogers & White, 1998). Quando os casamentos têm muitos conflitos, os pais são mais propensos a experienciar tensão emocional nas suas relações com os filhos e dedicar menos tempo à relação pai-filho (Fauchier & Margolin, 2004).

No decorrer do processo de maturação dos jovens ocorre ainda um movimento essencial em direção aos pares, que não resulta na substituição dos pais, enquanto figuras de vinculação, por outras, mas na progressiva transformação de uma relação complementar numa relação de reciprocidade. Assim, os jovens voltam-se para os pares para obter companheirismo e intimidade e viram-se para os pais à procura de uma base segura da qual podem tentar a sua autonomia e diferenciação (Holmbeck, Paikoff & Brooks-Gunn, 1995; Matos & Costa, 1996; Papalia, Olds & Feldman, 2001). Por outras palavras, apesar de haver um maior envolvimento com os pares, os pais continuam a ter

um papel fundamental no ajustamento dos filhos (Oliveira & Costa, 2005). Além disso, vários estudos indicam que os pais e os jovens são vulneráveis a conflitos nos seus relacionamentos, especialmente porque os filhos estão a passar por um período de vida onde têm um maior desejo de liberdade e da autoridade associada aos adultos e, paulatinamente, desejam ser eles a determinar os seus próprios valores, crenças e escolhas de vida (Allison & Schultz, 2004; Steinberg, 1990). Com efeito, os pais deverão aprender a aceitar o processo de crescimento físico e psicológico dos filhos e, portanto, lidar com a perda de que daí resulta (Matos & Costa, 1996). Os pais devem, igualmente, constituir-se figuras disponíveis, apoiantes e envolvidas ativamente na negociação da progressiva dependência dos seus filhos (Oliveira & Costa, 2005). Ao mesmo tempo, as figuras parentais devem conseguir relacionar-se com os filhos como adultos, deixando as lentes da proteção e da orientação próprias dos pais, tal facto exige um esforço considerável de aceitação e respeito pelas respetivas diferenças de pensamento e comportamento (Ribeiro, 2005).

#### **1.4 Envelhecimento progressivo dos pais**

As famílias que vivem, na atualidade, podem ser consideradas novas formas de família, não porque sejam variantes do ciclo de vida tradicional, mas porque prolongam o ciclo de vida tradicional, a uma extensão até agora rara. De facto os indivíduos vivem cada vez mais anos e, pela primeira vez, os idosos tornam-se um núcleo da população relevante (Sousa, Figueiredo & Cerqueira, 2004). Deste modo, o aumento da longevidade humana, traz a necessidade de assistência perante o envelhecimento da última geração (Nichols & Junk, 1997). Neste sentido, é fulcral reenquadrar na família a geração mais idosa com a finalidade de promover o estabelecimento de relações de suporte que, dando resposta às necessidades específicas e necessidades de dependência crescente dos idosos, não anulem as suas potencialidades de autonomia nem os seus direitos de dignidade (Relvas, 1996).

É frequente associar velhice a dependência, no entanto, vários autores acentuam que esta ideia é um estereótipo. Algumas pessoas mostram declínio no seu estado de saúde e nas competências cognitivas precocemente, enquanto outras vivem saudáveis até aos 80 ou 90 anos (Sousa *et al*, 2004). Wenger (1987) considera que uma das razões para estereotipar os idosos como dependentes se baseia numa leitura errónea das

estatísticas, mormente, porque os dados são obtidos, na maioria, em instituições ou fornecidos pelos cuidadores informais. Todavia, embora a maioria dos idosos não seja doente, nem dependente, vai perdendo autonomia e precisa de assistência de outrem para satisfazer algumas das suas necessidades (Imaginário, 2004). No sul da Europa, continua a ser a família, os amigos e os vizinhos os maiores responsáveis pelo acompanhamento e apoio do idoso no seu quotidiano, prestando cuidados não remunerados aos idosos, dependentes ou incapacitados, de modo a que possam continuar a viver no seu lar ou na comunidade e não sejam institucionalizados (Andrade, 2009; Domínguez-Alcón, 1997; Martins, 2002; Silva, 2007; Simpson & Tarrant, 2006). Em concordância, Lage (2005) afirma que em Portugal os cuidados realizados pelas famílias respondem às necessidades dos idosos, quer as de âmbito instrumental quanto as de nível expressivo de cariz afetivo-emocional.

Neste sentido, cada vez mais os adultos de meia-idade têm necessidade de cuidar dos pais (Alarcão, 2000; Hamill & Goldberg, 1997; Imaginário, 2004; Perring-Chiello & Hopflinger, 2005; Relvas, 1996; Ward & Spitze, 1998; Sousa *et al*, 2004; Zal, 1992), uma vez que a geração mais idosa a entrar no fim da vida, exige mais atenção e cuidados (Ribeiro, 2005). Segundo Imaginário (2004) existem dois tipos de cuidados prestados: expressivos e instrumentais. Os primeiros subdividem-se em afetivos (carinhos, companhia, presença, satisfação da vontade do idoso e conforto) e sociais (distração e comunicação). Enquanto os instrumentais englobam cuidados físicos (alimentação, higiene, vestuário, eliminação e mobilização), técnicos (execução de pensos e administração terapêutica), de vigilância, acompanhamento às consultas médicas e gestão de medicamentos.

Deve-se ter, ainda, em conta o conceito de cuidador informal que tem na última década emergido e ganho relevo na literatura e na investigação em gerontologia. Este conceito reporta-se a elementos da rede social do idoso (e.g. familiares, amigos, colegas, vizinhos) que lhe prestam cuidados regulares (não remunerados), na ausência de um vínculo formal ou estatutário (Sommerholder & Neri, 2006; Sequeira, 2010; Sousa *et al*, 2004). Como já foi supracitado, em Portugal e nos países do sul da Europa, a família é a unidade básica de suporte a todos aqueles que carecem de cuidados (Domínguez-Alcón, 1997; Sousa *et al*, 2004). Neste sentido, a oferta social, em termos de apoio domiciliário e alojamento coletivo encontra-se pouco desenvolvida nestes países, uma vez que a família é tradicionalmente considerada o centro da responsabilidade coletiva pela prestação de cuidados (Andersson, 1992). Ao mesmo tempo, atualmente o recurso a

apoios formais ainda é socialmente conotado como abandono ou negligência em relação aos idosos. É ainda possível distinguir o papel de cuidador principal e secundário, de acordo com o grau de envolvimento nos cuidados prestados ao idoso (Martin, 2005). Assim, o cuidador principal é aquele que assume a total ou a maior parte da responsabilidade pelos cuidados e a quem estão reservados os trabalhos de rotina. Os cuidadores secundários são aqueles que prestam cuidados complementares, principalmente relacionados com os cuidados afetivos (Sousa *et al*, 2004).

A prestação de cuidados poderá ter repercussões negativas e positivas, quer no idoso quer no próprio cuidador. Apesar de muitos cuidadores informais considerarem a tarefa de prestação de cuidados ao idoso como algo de emocionalmente gratificante, uma oportunidade de enriquecimento pessoal, uma troca de afetos e a possibilidade de haver um fortalecimento das relações familiares (Sommerholder & Neri, 2006), é inegável que este encargo acarreta consequências negativas, como a sobrecarga física e psicológica, interferindo na saúde e bem-estar do cuidador e da família (Sousa *et al*, 2004). Desta forma, o impacto positivo co-existe com as dificuldades (Nolan, Grant & Keady, 1998). É de considerar, ainda, que os cuidadores informais que possuem uma relação íntima ou bastante próxima a nível afetivo estabelecida com o idoso, mesmo antes de este se tornar dependente, tendem a tomar altruisticamente a responsabilidade de lhe prestar cuidados sempre que se revelar necessário (Imaginário, 2004). Neste seguimento, Belsky (2001) considera que a solidariedade inter-geracional, enquanto compromisso forte e permanente entre as distintas gerações adultas duma família, se mantém vivo. Contudo, os filhos têm sentimentos ambíguos entre a atenção filial (querer ajudar mais) e a ansiedade filial (não querer ter essa obrigação). As relações pais-filhos são, ainda, afetadas por expectativas díspares, mais tipicamente os pais esperam dos filhos mais visitas e mais proximidade e os filhos centram-se na sua própria família. Todavia, verifica-se que a relação pais-filhos se fortalece e se torna menos conflituosa à medida que os pais envelhecem (Sousa *et al*, 2004).

O apoio à última geração pode levar a uma antevisão da velhice da geração da meia-idade (Hamill & Goldberg, 1997; Ribeiro, 2005), ou seja, por parte dos filhos, há a expectativa de que a curto prazo estarão em situação idêntica (Relvas, 1996). Além disso, o stress causado pelo cuidado aos pais dependentes pode levar a que os adultos de meia-idade sintam mais os efeitos do seu envelhecimento (Hamill & Goldberg, 1997). Mas até mesmo o chamado envelhecimento “normal” dos pais confronta os adultos de meia-idade com inevitáveis perspectivas de velhice (Perring-Chiello & Hopflinger, 2005).

Neste sentido, segundo Nelson (2005) de uma forma geral, a velhice é uma fase “temida” pelos adultos de meia-idade e uma fase “mal vivida” pelos que nela já se encontram. Por sua vez, Cerqueira (2010), afirma que sejam imagens de natureza mais negativa, mais positiva ou ambivalente, o discurso sobre o envelhecimento e velhice tende a ser centrado nas doenças e vulnerabilidade, mas também na sabedoria e maturidade emocional do indivíduo. Se por um lado existe a convicção de um declínio na capacidade e autonomia físicas e psicológicas, por outro a prática de vida e o conhecimento acumulado pelos anos vividos fazem com que a velhice seja vista como uma fase de competências para a percepção e interpretação do mundo. Importa ainda referir que, por vezes, a morte de um dos progenitores é seguida da coabitação com o outro que fica viúvo, o que vai exigir novos reajustamentos no sistema de relações familiares (Ribeiro, 2005).

Em resumo, o declínio e/ou a morte dos pais evidenciam a necessidade de cuidados, reajustamentos familiares e a vivência do envelhecimento. Deste modo, os pais que precisam de apoio acabam por ser encarados como uma versão estranha de “filhos” (Oldham, 1989 *in* Fagulha, 2005), mas a caminho da morte e não da vida. Ao transformarem-se “pais” dos seus próprios pais, os adultos de meia-idade experimentam, por vezes, a perda de suporte da geração anterior. Assim, é fundamental encontrar um equilíbrio entre a capacidade de autonomia e a necessidade de apoio dos pais idosos, evitando situações abandonicas ou de superproteção precoce, com o intuito da velhice ser uma idade de integração e não de segregação (Relvas, 1996).

### **1.5 Generatividade: O legado**

“O amor é o laboratório psicológico para o desenvolvimento da generatividade e nodal em todos os períodos da vida, tomando, no entanto, formas e objetos diferentes, desde a vinculação da criança com as suas figuras significativas, passando pelo amor romântico na adolescência e juventude até ao amor que contribui para o crescimento dos mais novos” (Costa, 2001, p.29). O conceito de generatividade, proposto por Erick Erickson (1950 *in* Abrantes, 2008), revela que um dos principais objetivos dos adultos de meia-idade, é a promoção do bem-estar das gerações seguintes, o que pode ser especialmente expresso na parentalidade, embora não se esgote nas experiências parentais. Assim, as formas de expressar a generatividade também se ampliam, de

forma que as principais aquisições desta fase, como dar e receber, criar e manter, podem ser vividas em diversos planos relacionais, não somente na família (Erikson, 1985 *in* Costa, 2001; Rabello & Passos, 2011). Mais especificamente, as figuras parentais na meia-idade, com filhos jovens e adultos, vendo assim as responsabilidades parentais decrescerem, incorporam em si preocupações generativas mais alargadas, que incluem não só a parentalidade dos filhos jovens e adultos, mas também a preocupação com outros jovens adultos e com o bem-estar das outras gerações (McKeering & Pakenham, 2000).

Ainda neste âmbito, importa referir que a generatividade tem-se revelado um constructo complexo e multifacetado, podendo relacionar-se com imperativos biológicos associados à sobrevivência da espécie. Todavia, não deixa de envolver processos psicossociais que resultam na motivação para transmitir conhecimentos ou experiências, deixar descendência, contribuir e ser responsável pelo desenvolvimento da sociedade e das gerações mais novas e na motivação para a criatividade (McAdams & St. Aubin, 1992)

A necessidade do ser humano de transmitir, de ensinar, é uma forma de fazer-se sobreviver, de fazer valer todo o seu esforço ao longo da vida, de saber que tem um pouco de si nos outros (Rabello & Passos, 2011). É o permanente movimento do “dar e receber” que constitui a riqueza intergeracional da família (Ribeiro, 2005). A um ciclo familiar segue-se outro, da mesma família, doutra geração, uns atrás dos outros vão revivendo e renovando as vivências. Neste sentido, uma característica particular da família contemporânea, é o entrecruzar de gerações, ou seja, as gerações interagem e influenciam-se mutuamente (Sousa *et al*, 2004). Deve-se ter, também, em conta que cada geração tem costumes e padrões específicos, valores e tradições muito próprias, verificando-se, deste modo, encontros e desencontros de gerações. Apesar destes encontros e desencontros de gerações poderem ser desgastantes, resultam igualmente, muitas vezes, no enriquecimento mútuo de gerações. É em toda uma cultura de família com segredos, histórias e rituais muito próprios que cada um de nós se desenvolve (Ribeiro, 2005). Na perspectiva de Maruna (1997), a história de vida de cada indivíduo é um legado de generatividade, já que a narrativa é criada, mantida e por vezes oferecida aos outros como um ensinamento, uma reflexão.

Em jeito de conclusão, a generatividade explica que a natureza cíclica do ciclo de vida deriva das relações que os indivíduos têm com as trajetórias de vida e desenvolvimentais das gerações precedentes e consequentes (Costa, 2001). Há uma

relação natural entre as gerações, baseada na biologia, verificável psicológica e culturalmente e experimentada sentimentalmente através das ligações afetivas (Ribeiro, 2005).

### **1.6 Satisfação conjugal: Uma construção possível**

O casal surge quando duas pessoas se comprometem numa relação que pretendem que se prolongue no tempo. O que está em questão é assumir o desejo de viverem juntos, a criação de um lar e de um modelo relacional próprio, sendo este projeto um processo mais do que um momento (Relvas, 1996). Desta forma, o casamento é encarado como uma das mais importantes e duradouras relações que podemos encontrar entre os seres humanos. É uma relação íntima caracterizada pelo apoio mútuo entre os parceiros e pela afetividade (Goldfarb, Trudel, Boyer & Préville, 2007).

Segundo Norgren, Souza, Kaslow, Hammerschmidt e Sharlin (2004, p. 576), “o casamento modifica-se ao longo do ciclo de vida familiar, e como tal, o nível de satisfação também varia com o decorrer dos anos de convivência”. Apesar de um casal permanecer junto durante muito tempo, tal não significa que exista um bom relacionamento. Deste modo, alguns autores distinguem satisfação e estabilidade conjugal, uma vez que podem existir casamentos estáveis, mas não necessariamente satisfatórios, que se mantêm por uma variedade de razões (e.g. reprovação da ideia do divórcio; razões pessoais; razões de carácter religioso; medo da mudança e da solidão) (Kaslow & Hammerschmidt, 1992). Se por um lado o casamento parece ser uma relação altamente desejável, as estatísticas indicam que a satisfação conjugal não é facilmente alcançada (Rosen-Grandon, Myers & Hattie, 2004).

Nas duas últimas décadas têm havido um maior enfoque na satisfação conjugal, havendo cada vez mais um maior interesse na compreensão das relações conjugais e familiares e nos fatores que as influenciam (e.g. Glenn, 2001; Wagner, Adriana, Falcke & Denise, 2001). É difícil definir satisfação conjugal, já que é um constructo complexo e depende de inúmeras variáveis implícitas, tais como, as características de personalidade do casal, as experiências que cada um traz das suas famílias de origem, bem como a forma como o casal constrói o relacionamento a dois (Wagner *et al*, 2001). Este constructo encontra-se igualmente relacionado com sentimentos de bem-estar,



companheirismo, afeição, segurança, intimidade, sexo e congruência entre as expectativas esperadas e as encontradas na relação (Norgreen *et al*, 2004). Além disso, a comunicação, os conflitos, as crenças e motivações do casal são fenómenos continuamente estudados e relacionados com a satisfação conjugal (Narciso, 1995). Neste sentido, existem um leque variado de definições de satisfação conjugal, não sendo fácil selecionar uma. Todavia, dada a complexidade deste constructo, de acordo com Narciso e Costa (2002) a satisfação conjugal deve ser percecionada a partir de um modelo sistémico onde se relacionam os processos operativos (comunicação, conflitos e resolução de problemas), afetivos (amor, intimidade e compromisso) e cognitivos (expectativas e atribuições). Deve-se, ter ainda, em conta que a satisfação conjugal é um jogo dinâmico, marcado por continuidades e descontinuidades, ou seja pela presença de satisfação e insatisfação (Elbert & Duck, 1997 *in* Fernandes, 2010). Neste contexto, a investigação sobre a influência do tempo na satisfação conjugal não é conclusiva. Contudo, verifica-se alguma concordância na identificação de um padrão curvilinear em que a satisfação conjugal se apresenta mais elevada nos primeiros anos de relação, seguida de um declínio que coincide com o crescimento e adolescência dos filhos e com os anos intermédios da relação, voltando a aumentar após a meia-idade (Feeney, Noller & Ward, 1997; Gottman & Levenson, 1999; Karney & Bradbury, 2000; Narciso, 2001). Os padrões de mudança identificados na satisfação conjugal parecem também variar consoante os métodos utilizados na investigação: transversais (padrão curvilinear) ou longitudinais (Feeney, Noller & Ward, 1997; Karney & Bradbury, 2000). É de considerar ainda que, a maioria da investigação sobre a conjugalidade incide sobre casais mais jovens, contudo, alguns estudos realizados descrevem os casais nas fases mais tardias do ciclo de vida como felizes e afetiva e emocionalmente próximos (Narciso, 2002; Gottman & Levenson, 1999).

Os conflitos conjugais, assim como a sua gestão, são fundamentais numa relação, uma vez que surgem como inevitáveis e ocupam uma parte significativa da vida do casal (Cupach, 2000). A origem dos conflitos é muito diversificada, porém, existem sempre situações mais simples, como deixar o gás aberto ou mais intensas tais como infidelidades e traições (Gordon, Hughes, Tomcik, Dixon & Litzinger, 2009). Existem igualmente, variadas formas de lidar com o conflito, sendo que umas são mais construtivas, permitindo assim o crescimento da relação, ao passo que as estratégias mais destrutivas, devido ao seu carácter negativo, levam à insatisfação conjugal (Gottman, 1999; Greeff & Bruyne, 2000). Neste seguimento, de um modo geral, a

investigação realça que os conflitos construtivos caracterizam-se por estratégias positivas como respeito, empatia, escuta ativa, cedências, aceitação, atenção ao parceiro, negociação de acordos e até mesmo comportamentos não-verbais percebidos como positivos (Gottman, 1991, 1999; Weiss & Heyman, 1997 *in* Duarte, 2005). Os casais ao optarem por este tipo de estratégias, centram-se nas necessidades da relação e não apenas nas dos indivíduos, prevalecendo, deste modo, a cooperação e flexibilidade.

Na construção de um relacionamento mais satisfatório, é ainda imprescindível que a comunicação seja eficaz, isto é que propicie um maior conhecimento do casal. Para que tal aconteça é essencial haver compreensão, concordância, partilha, compatibilidade, honestidade, respeito, amor, investimento, afeto, amizade, companheirismo, satisfação sexual, intimidade, fidelidade e abertura para novas experiências (Hernandez, Andrade, Coleta, Alcântara & Fonseca 2003). Ainda neste âmbito, a comunicação direta e aberta é fundamental numa relação romântica, para manter a satisfação conjugal, dado que uma boa comunicação vai influenciar a percepção da satisfação conjugal (Isabel & Sinuhé, 2006).

Segundo Castro, Costa e Giovanetti (1997), a afetividade é uma das principais bases da estrutura psíquica do ser humano e o “motor” da vida psicológica. O afeto é representado pela ação, pela verbalização, pelos acenos, sinais, gestos e atitudes, que confirmam, unem e alimentam os sentimentos da outra pessoa envolvida. Ainda neste âmbito, Stenberg (1989) afirma que a felicidade da pessoa na relação é consequência da comparação entre os seus relacionamentos passados com o atual e também, como sugerem Silva e Pereira (2005), das expectativas que o indivíduo constrói sobre cônjuge e as suas características reais. Assim, estar satisfeito com o relacionamento conjugal, é algo ligado à avaliação que uma pessoa possui sobre a positividade presente na relação, tomando como referência o que ela espera desse relacionamento (Arriaga, 2001). Quando o nível de positividade supera as expectativas individuais acerca do relacionamento, é possível afirmar que uma pessoa encontra-se satisfeita, em maior ou menor grau. Em síntese, o processo de comparação com outros relacionamentos e com as percepções individuais sobre o que um dado relacionamento pode oferecer assume um papel determinante na satisfação ou insatisfação com essa relação (Andrade, Garcia & Cano, 2009).

Mais especificamente o bem-estar dos casais da geração “sanduíche” é afetado pela simultaneidade das relações com os filhos jovens e os pais idosos. Apesar de atualmente este período ser visto como uma etapa que conduz a novas oportunidades e à

expansão de vida, é um momento também de rever o que foi feito até então – conquistas, ganhos, decepções, perdas – portanto, é um momento de projetar e redirecionar o futuro (Norgran *et al*, 2004). Durante este período, o cuidado com os filhos deixa de ser uma tarefa central e, no geral, o casal tem mais tempo para passar junto. Inerente à designação de casais de meia-idade estão os conceitos de tempo, processo e mudança, os quais são fundamentais para a compreensão da conjugalidade no que se refere às respetivas qualidade, estabilidade e funcionalidade (Heaton & Blake, 1999; Heaton, 2002). Não é um padrão linear de mudança, com passagens progressivas de uns estados para os outros, mas um padrão recorrente de mudança cíclica, com avanços e recuos (Heaton, 2002; Narciso, 2001).

Ao longo dos anos de casamento, se não se foi construindo a relação conjugal, é muito provável que nesta fase se acentue um afastamento entre os cônjuges, mantendo um estilo de vida distante e paralela com mínimos pontos de contacto, ou evoluir para situações de conflito crónico que podem conduzir ou não a uma situação de divórcio. Pelo contrário, os cônjuges que se foram acompanhando um ao outro nas respetivas evoluções pessoais e na relação a dois, podem chegar a esta fase e redescobrir com um encanto renovado o prazer de estarem casados um com o outro (Ribeiro, 2005). Neste seguimento, apesar dos encargos intergeracionais, os casais de meia-idade podem atingir um nível bastante elevado de satisfação conjugal (Franks & Stephens, 1996; Loomis & Booth, 1995; Narciso, 2001; Ward & Spitze, 1998). Os casais satisfeitos parecem ser funcionais, tendo conseguido manter fortes laços emocionais com o seu cônjuge, mudar a estrutura de poder, papéis e regras do relacionamento ao longo da vida conjugal, assim como desenvolver padrões de comunicação adequados (Minuchin & Fishamn, 2004), o que é considerado por alguns autores como essencial para a satisfação conjugal (e.g. Gottman & Silver, 2001; Kaslow & Hammerschmidt, 1992). Deste modo, a satisfação conjugal relaciona-se com sensações e sentimentos de bem-estar, contentamento, companheirismo, afeição e segurança, fatores que propiciam intimidade no relacionamento, decorrendo da congruência entre as expectativas e aspirações que os cônjuges têm, em comparação à realidade vivenciada no casamento (Gottman & Silver, 2001). Ainda neste âmbito, quando se verificam as características relacionais que aumentam habitualmente com o tempo de relação, como a partilha e o conhecimento mútuo, a intimidade conjugal é enriquecida (Glenn, 2001). À medida que os casais criam um mundo partilhado, onde as significações são integradas num todo coerente, a segurança na relação aumenta, uma vez que os acontecimentos passados são

mais facilmente compreendidos e os futuros mais previsíveis (Fletcher, 2002 *in* Ribeiro, 2005).

Em jeito de conclusão, os casais de meia-idade com relacionamentos satisfeitos, normalmente, redescobrem-se um ao outro com maturidade, têm um passado de vida conjunta que os une e planos para o futuro que podem mais facilmente realizar, uma vez que estão mais livres das suas tarefas parentais, tendo assim, mais tempo para estar juntos como casal (Narciso, 2001). No entanto, não é claro que perante as transições e experiências únicas nesta etapa da vida, haja uma alteração na satisfação conjugal, tanto em termos positivos como negativos, sendo, por isso, importante analisar mais aprofundadamente o impacto das relações e dos efeitos intergeracionais nos casais de meia-idade (Henry & Miller, 2004).

## Capitulo II. Metodologia



## **2.1 Enquadramento Metodológico do Estudo**

Tendo em conta o enquadramento teórico apresentado, o presente estudo tem como principais objetivos: 1) compreender o impacto, em termos relacionais, nos casais de meia-idade relativamente à função de pivô que desempenham na articulação intergeracional; 2) perceber até que ponto estes casais vivem a meia-idade como um momento de crise ou como uma etapa que envolve desafios que evocam alterações adaptativas; 3) averiguar de que forma é que os casais percecionam e vivenciam a relação pais-filhos, com filhos adolescentes e/ou jovens adultos; 4) investigar o impacto emocional e os constrangimentos que a geração de meia-idade vivencia no cuidado dos seus pais; 5) analisar se existe continuidade na transmissão do legado entre gerações; 6) apurar qual o nível de satisfação conjugal e de que forma é que os casais vivem e percecionam o seu relacionamento nesta etapa da vida.

No meio da vida, os adultos confrontam-se com uma multiplicidade de experiências que apelam a reestruturações relacionais e concorrem para esta tomada de consciência da finitude da vida (Fagulha, 2005). Neste sentido, Zal (1992) designa-os por “geração sanduíche” porque estão entre filhos, adolescentes e jovens adultos, e pais idosos, ambos a exigir apoio diferenciado da geração do meio. De algum modo, este novo posicionamento corresponde à inversão da imagem cultural da relação pais/filhos, bem como da função específica da própria parentalidade, ou seja, os filhos tornam-se cada vez mais autónomos e independentes enquanto os próprios pais se tornam progressivamente mais dependentes (Relvas, 1996). Neste seguimento, as relações e interações entre as várias gerações, remetem-nos para o conceito de generatividade. É a partir deste constructo que se compreende que a natureza cíclica do ciclo de vida deriva das relações que os indivíduos têm com as trajetórias de vida e desenvolvimentais das gerações precedentes e consequentes (Costa, 2001).

No sentido de prosseguir com a sua evolução, o casal de meia-idade vai ter que construir uma nova dinâmica relacional que contemple as necessidades próprias das gerações em interação. Contemplando os vários papéis e responsabilidades na meia-idade, parece fundamental compreender até que ponto esta função de pivô dos casais se reflete na satisfação conjugal, tanto em termos positivos como negativos. Deste modo, é essencial para a compreensão da satisfação conjugal objetivar o casal como um todo, bem como cada um dos membros enquanto singularidade (Narciso & Costa, 2001).

Em súmula, este estudo tem como principal objeto os casais de meia-idade, centrando-se essencialmente em cinco grandes áreas: a emancipação dos filhos; a reestruturação do casal p s-parental; a prestação de cuidados   geração mais idosa; o papel da generatividade nesta etapa das suas vidas; finalmente perceber de que modo as anteriores vivencias contribuem ou não para a percepção de satisfação conjugal.

## **2.2 Metodologia de Investigação qualitativa**

A partir dos anos 70, a metodologia qualitativa tem vindo a ser cada vez mais utilizada por diversos investigadores, adotando um novo paradigma que privilegia a observação do comportamento e o discurso e que explora fen menos científicos do domínio social, onde os resultados aparecem não sob a forma de dados numéricos mas como discurso (Tesch, 1995).

Segundo Bogdan e Biklen (1994) a investigação qualitativa possui cinco características. A primeira característica prende-se com o facto da fonte direta dos dados ser o ambiente natural e o investigador constituir o instrumento principal, integrando, deste modo, a realidade estudada, já que participa diretamente na recolha dos dados e interpreta-os, existindo várias interpretações de significados de acordo com o investigador (Tesch, 1995). A investigação qualitativa é descritiva, os dados recolhidos são em forma de palavras ou imagens e não de números. Outra característica é o facto da análise dos dados ser feita de forma intuitiva, ou seja, o objetivo não   confirmar ou infirmar hipóteses construídas previamente. Neste tipo de investigação há ainda um maior interesse pelo processo do que pelos resultados ou pelo produto. Por fim, o significado   de importância vital na abordagem qualitativa, isto é, há um interesse por cada participante, a sua maneira de ver a vida e o significado que lhe atribui. Existe uma relação entre investigador e participante, uma vez que, ao interpretar os dados recolhidos, o próprio investigador faz parte da realidade que estuda. Portanto, há atribuições de significados, conforme os diferentes investigadores, sendo esta interpretação apenas uma das formas, de entre muitas outras, de analisar os resultados (Tesch, 1995).

## 2.3 Método

### 2.3.1 Participantes

Esta metodologia foi realizada com quatro díades de casais de meia-idade, com idades compreendidas entre os 48 e os 57 anos, contudo, a margem inicial abrangia os adultos entre os 45 e os 65 anos. Esta margem de idades está relacionada com duas grandes alterações demográficas, por um lado o aumento da esperança de vida e, por outro lado, a redução do número de filhos, justificam que a meia-idade se tenha tornado a fase mais longa do ciclo de vida (Ribeiro, 2005). Foi ainda condição necessária que os casais tivessem filhos adolescentes ou jovens adultos, para que estivessem a experienciar a progressiva independência dos filhos, e que cada membro do casal tivesse pelo menos um dos pais vivos, com intuito de compreender a vivência dos filhos relativamente à geração mais idosa.

Caracterização Geral dos Sujeitos						
Sujeito	Idade	Habilitações literárias	Profissão	Filhos	Pais	Duração do casamento
H1	51 anos	9º ano	Administrativo	Filha (20 anos)	Mãe (73 anos)	20 anos
M1	52 anos	Licenciatura	Economista	Filha (20 anos)	Pai (76 anos)	20 anos
H2	51 anos	12º ano	Empresário	Filha (20 anos) Filha (25 anos)	Mãe (74 anos) Pai (75 anos)	27 anos
M2	50 anos	Licenciatura	Educadora Social	Filha (20 anos) Filha (25 anos)	Mãe (72 anos)	27 anos
H3	57 anos	Licenciatura	Economista	Filha (22 anos) Filho (26 anos)	Mãe (90 anos)	30 anos
M3	55 anos	Licenciatura	Economista	Filha (22 anos) Filho (26 anos)	Mãe (87 anos)	30 anos
H4	48 anos	12º ano	Relações Públicas	Filha (16 anos) Filha (20 anos)	Mãe (84 anos)	23 anos
M4	49 anos	9º ano	Secretária	Filha (16 anos) Filha (20 anos)	Mãe (78 anos) Pai (85 anos)	23 anos

**Quadro 1:** Caracterização dos participantes

### 2.3.2 Procedimentos de Recolha de Informação: Entrevista

A entrevista “consiste numa conversa intencional, geralmente entre duas pessoas, embora por vezes possa envolver mais pessoas, dirigida por uma delas com o objetivo de obter informações sobre a outra” (Morgan, 1988, *cit in* Bogdan & Biklen, 1994: 134).



Por outras palavras, é um método através do qual os participantes respondem a uma série de questões formuladas pelo investigador com o objetivo de explicitar a perspetiva do participante sobre o tópico em investigação. Na investigação qualitativa, a entrevista pode ser utilizada de duas formas, pode ser a estratégia dominante, como se verifica neste estudo, ou pode ser utilizada em conjunto com a observação participante, análise de documentos, entre outras técnicas.

Normalmente, no início das entrevistas começa-se por uma conversa informal, com o intuito de quebrar o gelo inicial. Tenta-se, ainda, informar com brevidade o sujeito do objetivo e garantir-lhe confidencialidade (Bogdan & Biklen, 1994). As entrevistas qualitativas variam quanto ao grau de estruturação, sendo que, neste trabalho, as entrevistas realizadas foram semi-estruturadas, permitindo recolher a perspetiva dos participantes segundo um guião construído de raiz (cf. Anexo 1) e, ao mesmo tempo concedendo-lhes liberdade para expressarem a sua experiência (Flick, 1998). Uma boa entrevista é caracterizada por produzir uma riqueza de dados, que revelam as perspetivas dos sujeitos e onde as transcrições estão repletas de detalhes e exemplos. Neste seguimento, um bom entrevistador comunica ao sujeito o seu interesse pessoal, estando atento, ouvindo cuidadosamente, acenando com a cabeça e utilizando expressões faciais apropriadas (Bogdan & Biklen, 1994). Num projeto de entrevista qualitativa a informação é cumulativa, ou seja, cada entrevista determina e liga-se à seguinte, o que importa é o que se retira do estudo completo. Apesar de se poder aprender mais com umas entrevistas do que outras e umas serem mais intensas e completas, porém, mesmo uma má entrevista pode facultar informação útil (idem).

A entrevista individual aos sujeitos surgiu, neste estudo, como a técnica mais ajustada, apesar de não ter sido a primeira opção metodológica. Inicialmente, tinha-se como objetivo aplicar uma entrevista conjunta ao casal, utilizando simultaneamente a observação como método de recolha de dados, através do sistema de vídeo, para posteriormente qualificar os comportamentos observados dos casais. Todavia, devido algumas limitações e constrangimentos, a escolha final recaiu na entrevista individual. Tais limites estavam subjacentes essencialmente nos seguintes pontos: evitar o desconforto do casal, expondo-se um em frente do outro; aprofundar a informação junto de ambos os elementos do casal, visto que se a entrevista fosse em conjunto era provável que um dos elementos dominasse a entrevista, perdendo-se assim informação; por questões práticas, tais como a impossibilidade de haver na entrevista em conjunto

com o casal um co-entrevistador, que minimizaria o provável domínio de um dos membros do casal.

### 2.3.3 Procedimento de Tratamento da Informação: Análise de Conteúdo

A análise de conteúdo é “um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição de conteúdos das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens” (Bardin, 2004, p.37). É de considerar ainda que a análise de conteúdo é um método bastante adequado para a interpretação de determinados acontecimentos e para a análise das representações dos indivíduos, que tem vindo progressivamente a imperar nas Ciências Sociais, visto que permite tratar metodicamente informações com alguma profundidade e complexidade (Quivy & Compenhoudt, 1995).

Segundo Bardin (2004), o processo de organização da análise ocorre em três polos cronológicos: pré-análise; exploração do material; tratamento dos resultados, inferência e interpretação. A pré-análise consiste na organização e seleção dos dados, tendo-se transcrito os discursos produzidos nas entrevistas na totalidade, incluindo algumas pistas do domínio não-verbal e omitindo as apresentações iniciais e segmentos finais não relacionados com o tema. Na segunda fase, os textos obtidos foram sujeitos a uma exploração mais detalhada, sendo submetidos a uma codificação onde se transformou o texto em categorias e subcategorias correspondentes às unidades de registo de ordem semântica, sendo que estas foram definidas antes e após a recolha da informação. Por último, seguiu-se o tratamento dos resultados, inferência e sua interpretação.

Segue-se o quadro de apresentação das categorias e subcategorias usadas na análise de conteúdo, assim como a sua definição.

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Definição</b>
<b>Papéis na meia-idade</b>	Predominância	Papel que predomina na meia-idade
	Gestão	Como é feita a gestão dos vários papéis no quotidiano
	Conflitos Conjugais	Quais os efeitos que a multiplicidade de papéis tem nos conflitos conjugais
<b>Emancipação dos filhos</b>	Vivência	De como é que os pais vivenciam a progressiva independência dos filhos

	Diferenças desenvolvimentais	Que tipo de diferenças é que os pais encontram agora que os filhos são adolescentes e/ou jovens adultos
	Preparação ninho vazio	Perceção dos pais acerca da possibilidade dos filhos saírem de casa
	Reestruturação do casal pós-parental	Devido à progressiva autonomia dos filhos começa a existir uma recentração no casal
<b>Envelhecimento dos pais</b>	Inversão dos papéis	Progressivo envelhecimento dos pais pode implicar uma inversão dos papéis
	Expectativas de assistência e atenção	Expectativas dos pais em relação à assistência e atenção dos filhos
	Efeitos na relação conjugal	Possíveis consequências que a progressiva dependência dos pais têm no relacionamento do casal
	Antevisão da velhice	Visão da velhice na meia-idade, tendo em conta a vivência do envelhecimento dos pais
<b>Generatividade</b>	Legado	Perspetiva dos adultos de meia-idade em relação à existência ou não de uma continuidade do que receberam dos pais e do que quiseram transmitir aos filhos
<b>Satisfação Conjugal</b>	Valorização do relacionamento	Valorização, por parte dos casais, dos seus relacionamentos nesta etapa da vida
	Afetividade	Existência da afetividade nos casais de meia-idade
	Compreensão mútua	Existência marcada de um sentimento de compreensão mútua, nesta fase da relação
	Conflitos conjugais	Forma como os casais encaram e gerem os conflitos conjugais, nesta fase da relação
	Comunicação	Qualidade e frequência da comunicação entre o casal na meia-idade
	Expectativas	Expectativas individuais e nível de satisfação atual, relativamente, à relação conjugal

**Quadro 2:** Sistema de categorias e subcategorias

## **Capitulo III. Apresentação e Discussão dos Resultados**



Os resultados e a sua discussão aqui apresentados resultam da análise de conteúdo, mais especificamente, foi utilizada a técnica de análise categorial na sua função heurística. Desta forma, ao longo da discussão dos resultados, tenta-se estabelecer, sempre que possível, relação entre os resultados e fundamentação teórica que esteve na base deste trabalho.

Importa referir, ainda, que a análise apresentada vai-se centrar nos oito participantes em geral e não nas especificidades de cada díade.

Relativamente à primeira categoria, **papéis na meia-idade**, apesar de existir um equilíbrio entre os vários papéis, há uma predominância clara do papel parental (pai/mãe) na meia-idade. Uma vez que se verificou que a relação pais/filhos é especial, definitiva, contínua [e.g. *“é um trabalho que penso que nunca está terminado”* (M2)], de responsabilidade (*“dependência financeira”*), proteção, orientação, [*“papel de marido e filho estão mais ou menos encaminhados... O dos filhos não está traçado...”* (H3)] e marcada por um progressivo afastamento dos filhos [e.g. *“eu continuo achar que a M. tem o seu percurso, cada vez vai fazer mais círculos, eventualmente, mais distantes de nós”* (H1)]. Em suma, quando se fala da relação pais/filhos, fala-se, possivelmente, da relação mais definitiva e exigente, por outras palavras, sem possibilidades de retorno (Cruz & Pinho, 2006). No entanto, é importante referir que o papel de cônjuge, embora com muito menos impacto, também surgiu como predominante, devido ao facto da relação conjugal ser considerada a base de todo o restante núcleo familiar. Para além disso, parece não existir uma canalização no papel parental, surgindo muitas vezes a realização profissional como um grande objetivo pessoal [e.g. *“acho que predominou sempre para mim mais o papel de esposa, talvez porque pronto sempre trabalhei, a ligação com eles foi sempre que possível... tinha muita ajuda do marido em termos de os movimentar”* (M3)].

Os sujeitos demonstram que a gestão dos múltiplos papéis, nesta etapa da vida, é feita de forma natural [e.g. *“as coisas acontecem naturalmente sem que tenha que pensar em prioridades”* (H1)] e criando equilíbrio, além disso afirmam que existe uma ligação muito grande entre os vários papéis e que é uma aprendizagem que se vai fazendo ao longo do tempo. Evidenciam igualmente que há fatores facilitadores para existir uma boa gestão, tais como: bom ambiente familiar; a vida dos filhos estar mais organizada; não ser o principal cuidador da geração mais velha e haver abertura e sinceridade.

Pode-se, ainda, verificar que de um modo geral não se encontra um aumento dos conflitos conjugais despoletados pela multiplicidade de papéis, visto que, com o tempo existe uma aprendizagem da gestão dos conflitos, a relativização dos mesmos e um equilíbrio de pontos de vista comuns. Contudo, mantêm-se os conflitos normais que se (*“divergências no papel parental”, “dificuldades financeiras”*) verifica terem pouco impacto na relação, isto é *“se houver um conflito obviamente que afeta o casal mas de uma maneira geral, ao longo do tempo e pelo menos até agora os conflitos têm pouco impacto”* (H1). O que vai de encontro à literatura, já que segundo Ward e Spitze (1998) a multiplicidade de papéis e, consequentemente, a responsabilidade acrescida geralmente não tem um impacto negativo sobre o relacionamento do casal (Lachman, 2004; Wethington et al. 2004). Todavia, é igualmente importante referir que o facto de existirem pontos de vista diferentes dentro do casal, estarem a atravessar uma idade delicada, onde se encontram mais irritados e veem o tempo passar, por vezes gera desequilíbrio, aumentando automaticamente os conflitos conjugais, *“porque está tudo muito em equilíbrio... quando a máquina desencrava vai haver um conflito em qualquer lado”* (H3).

No que se refere à **emancipação dos filhos**, os pais, por um lado, vivenciam esta fase como sendo normal, saudável, de maior liberdade [e.g. *“posso dedicar-me mais ao meu trabalho... vou encontrando tempo para mim... e para o meu marido”* (M2)], menor preocupação (*“confiança nos filhos”, “caminho dos filhos mais ou menos traçado”, “confiança na educação transmitida”*) e a perceção de que continuam a ser o porto seguro dos filhos (Holmbeck, Paikoff & Brooks-Gunn, 1995; Matos & Costa, 1996) [e.g. *“nunca foi assim um corte muito grande... E noto que nas alturas difíceis ela recorre aos pais...”* (M1)]. Por outro lado, é uma fase que acarreta algumas perdas, uma vez que é emocionalmente penosa, *“porque é como ter o passarinho e achar que ele está a largar cada vez mais a gaiola e que vai fugir... temos que ir sabendo gerir isto, mas não é fácil de todo”* (M1), tendo as figuras parentais que aprender a lidar com a perda que resulta deste processo (Matos & Costa, 1996). Além disso, os pais sentem que não há a mesma necessidade parental, existe preocupação com a incerteza do futuro dos filhos e receio do casal ficar sozinho [e.g. *“somos dois e depois como é?”* (M3)].

Ainda neste ponto, os participantes maioritariamente não notam grandes diferenças desenvolvimentais nos filhos, visto que encontram uma continuidade na personalidade dos filhos e na relação que mantêm com eles [e.g. *“não sinto grandes*

*diferenças porque ainda os consigo ver debaixo das asas, eles ainda passam férias connosco... ainda conseguimos partilhar algumas coisas juntos vai atenuando” (H3)].* Todavia, deve-se ter, também, em conta que atualmente o tempo que pais e filhos partilham é menor (Allison & Schultz, 2004), os horários próprios dos filhos e as novas tecnologias impulsionam este afastamento, apesar de existir a ideia desta ser uma fase reversível [e.g. *“quando eles organizarem a vida deles voltam” (M3)*]. Os pais consideram ainda que os filhos são mais independentes, aceitam menos a crítica e são mais impulsivos (Allison & Schultz, 2004; Downing-Matibag, 2009; Neighbors *et al*, 2000; Steinberg, 1990). Em contrapartida, quando são pequenos os pais têm a perceção que os filhos são mais afetuosos, que contemplavam o mundo pelos seus próprios olhos, tendo agora a sua própria visão, e que antes despendiam mais tempo com eles (Relvas, 1996) (*“davam mais trabalho”*).

Outra etapa relevante é a preparação do ninho vazio. Tal como referem Wendling e Wagner (2005), as expectativas dos indivíduos, em relação a esta fase, são muito diferentes. Alguns consideram que nunca estarão preparados, *“essa é a parte que me deixa mais impreparado” (H1)*, dado que é um momento complicado que, mesmo sendo esperado, vai ser sentido um maior afastamento dos filhos [e.g. *“só o facto de estarem presentes nos satisfaz” (M3)*] e que existe a preocupação do ingresso destes no mercado de trabalho. Por outro lado, encontram-se opiniões que revelam que os pais estão preparados para esta fase, uma vez que é positivo ver os filhos crescer, é o ciclo da Natureza, o casal já se vai preparando, porque passa muito tempo sozinho, existe confiança nos filhos e nas suas capacidades, os filhos têm que aprender a sobreviver e a lutar sozinhos, os valores transmitidos dão segurança e é um vínculo que nunca se vai quebrar. O que corrobora com a literatura (Downing-Matibag, 2009; Henry & Peterson, 1995), dado que o reconhecimento de que os filhos estão cada vez mais capazes de funcionar de forma eficaz dentro da família e na sociedade, existindo um equilíbrio entre progressiva autonomia e responsividade para com os pais, é encarado pelas figuras parentais como sinais de sucesso enquanto educadores.

M2: *confio nas minhas filhas e nas suas capacidades, é bom vê-las crescer e vê-las crescer bem e com objetivos, por isso, quando tiver que ser cá estarei aqui para as apoiar e para viver mais essa etapa.*

H4: *eu acho que esse vínculo não se vai quebrar... estou descansado, estou muito seguro.*

Com a progressiva autonomia e independência dos filhos, surge nos casais de meia-idade a reestruturação do casal pós-parental. Segundo Chandler e Fittro (2008), é um desafio para os casais aprender a gerir as mudanças para que as suas relações conjugais continuem a crescer. Contudo, o facto de os seus filhos estarem a iniciar a vida adulta, tornando-se cada vez menos dependentes, pode ser uma oportunidade para que o casal persiga os seus próprios interesses e possa passar mais tempo juntos (Gordchoff, John & Helson, 2008; Ward & Spitze, 1998). Neste sentido, o discurso de alguns dos participantes patenteia a existência da reconstrução e do reinvestimento na relação, uma vez que os casais têm mais tempo para estarem juntos (*“conseguem namorar mais”*), estão mais livres das suas tarefas parentais, *“não há horários, não se tem que ir buscar a menina aqui ou acolá, não há horas para comer”* (M2), havendo assim uma maior liberdade (Narciso, 2001). Porém, esta maior liberdade também se verifica individualmente, ou seja, os sujeitos acabam por poder investir mais em si, têm mais tempo para o que gostam de fazer, sendo que, por vezes, este investimento acontece só mesmo em termos individuais e não enquanto casal. Deste modo, para alguns casais esta é uma fase de maior descontração, usufruindo de uma maior liberdade individual e conjugal (Relvas, 1996).

H3: *Há um ligeiro ganho de tempo, mas não lhe digo que seja gasto, digamos assim com aperfeiçoamentos da vida do casal. Eu acho que os ganhos, para mim, são ganhos para fazer alguma modificação na alguma que não consegui fazer.*

Porém, também existe a perceção de que ainda não há um ganho de tempo significativo para o casal [e.g. *“já vamos tendo mais um bocadinho, mas ainda não temos”* (H4)], já que, continuam a considerar que os filhos ocupam muito tempo, embora, este tempo seja visto como gratificante. Além disso, verificou-se que, em determinados casos, o casal sente que os filhos preenchem a sua vida e que sem eles fica um espaço vazio, por outras palavras, *“é como um puzzle que se faltar uma peça fica sem graça, fica sem sentido”* (M4). Por outras palavras, há um sentimento de um tempo vazio, sem os filhos para preencher a vida (Ribeiro, 1996).

Uma outra categoria identificada está relacionada com o facto dos adultos de meia-idade assistirem ao **progressivo envelhecimento dos pais**. Neste seguimento, verificou-se que a maioria dos sujeitos ainda não considera que tenha existido uma inversão dos papéis, isto é, neste momento, não se sentem “pais” dos seus próprios pais, tornando-se o principal suporte destes. Tal acontecimento justifica-se, por um lado



porque os pais ainda são muito independentes, autónomos, ativos, não dando desta forma praticamente trabalho aos filhos [e.g. *“o meu pai é uma pessoa muito independente, não nos dá trabalho nenhum”* (M1)]. O que vai de encontro à literatura, uma vez que Sousa *et al* (2004) afirma que, no geral, os idosos mantêm-se saudáveis e independentes até uma fase tardia das suas vidas. E, por outro lado, a maioria dos participantes não é o cuidador principal dos pais, tendo como função mais um suporte afetivo (carinhos; companhia; satisfação da vontade do idoso e conforto) (Imaginário, 2004) e de mediação entre os pais e os irmãos que são os principais cuidadores [e.g. *“vou lá mais numa de beijinhos, abraços... porque não é fácil para quem está sempre com eles... dou muito valor aos meus irmãos por fazerem isso”* (M4)]. No entanto, o discurso dos participantes demonstra que quando existe uma maior dependência, a morte de um dos pais e quando são os cuidadores principais dos seus progenitores, a inversão de papéis já é experimentada e sentida, tal como refere a literatura (Ribeiro, 2005), acabando por considerarem um acontecimento natural e inevitável [e.g. *“ela está há 7 anos na minha dependência. Isso é real e a Natureza não tem outra solução”* (H4)].

Outro aspeto evidenciado pelo discurso dos indivíduos foi que, de um modo geral, os progenitores, independentes e dependentes no que diz respeito às expectativas de assistência e de atenção não têm grandes exigências. Essa assistência e preocupação, por parte dos filhos, é feita de livre vontade e não por imposição dos pais [e.g. *“não é que eles exijam de nós, somos nós que os procuramos”* (H4)]. Verifica-se assim uma solidariedade intergeracional, um compromisso forte e permanente entre estas duas gerações (Belsky, 2001). Ainda neste âmbito, é notório que no geral os filhos tendem a tomar altruisticamente a responsabilidade de prestar cuidados aos seus pais, mesmo antes destes se tornarem dependentes (Imaginário, 2004). Percebe-se também que os pais, em alguns casos, podem exigir mais atenção porque se sentem mais inseguros e para demonstrarem socialmente que não estão sozinhos. Deve-se ter ainda em conta que os filhos preferem que os progenitores, quando dependentes, sejam cuidados no lar do que numa instituição, mesmo que isso signifique passar por privações. *“Claro que hoje há instituições que ajudam e têm um papel meritório... mas se a pessoa estiver deitada para aí, viver disso e não tiver mais um bocadinho de aconchego acaba por desistir.”*(H3). Tal facto vai ao encontro da literatura, já que no sul da Europa, a família continua a ser um dos maiores suportes dos idosos, de modo a que estes possam

continuar a viver no seu lar ou na sua comunidade e não sejam institucionalizados (Andrade, 2009; Domínguez-Alcón, 1997; Martins, 2002; Simpson & Tarrant, 2006).

O envelhecimento dos pais, segundo a maioria dos participantes, não acarreta consequências na relação conjugal, [e.g. *“não nos afeta em nada sempre que podemos estamos lá para estar com eles, conversarmos, vemos se é preciso alguma coisa”* (M4)]. Tal facto deve-se principalmente à independência muito presente nos progenitores, pela boa relação entre os cônjuges e os pais e pelos limites estabelecidos entre os vários subsistemas. Apesar disso, quando existe uma maior dependência dos progenitores, isso acaba por consequentemente afetar o casal, *“porque priva de algumas coisas, priva dos horários, priva de chegar cedo, priva, às vezes, de uns passeiozitos, priva sempre”* (H3). Ou seja, pode-se afirmar que o impacto positivo co-existe com as dificuldades (Nolan, Grant & Keady, 1998).

Relativamente à antevisão da velhice surgiram várias opiniões. Para alguns o facto de estarem a vivenciar o envelhecimento dos pais fá-los pensar no seu próprio envelhecimento, isto é o apoio à última geração traz consigo uma antevisão da velhice (Hamill & Goldberg, 1997; Ribeiro, 2005) [e.g. *“eu nem me apercebi que havia envelhecimento até olhar para ela”* (H3)]. Outros consideram que essa antevisão é feita pela vivência das histórias dos pais dos amigos, visto que estes se encontram, por vezes, mais próximos dos que os seus progenitores, e, por fim, alguns afirmam não pensar nesta questão. É de considerar ainda que a velhice tanto é a vista numa perspetiva positiva como negativa. Em relação à primeira, os sujeitos consideram ser um acontecimento natural, que os pais são ótimos exemplos de como envelhecer, que é outra etapa da vida, que a imagem de um idoso é bonita, antecipam o facto de quererem ser avós, de não terem medo de morrer e de que apesar de já estarem *“na curva descendente... esta pode ser de qualidade, não tem que ser necessariamente má”* (M1). Em relação à segunda perspetiva, há uma preocupação clara com o declínio físico e mental na velhice, com a pouca assistência da família e das instituições e o receio da morte. Esta perspetiva vai de encontro à teoria, uma vez que segundo Nelson (2005), de um modo geral a velhice é uma fase “temida” pelos adultos de meia-idade.

M3: *De facto, hoje em dia, a forma como a pessoa vê a assistência que tem que não é quase nenhuma, as condições das instituições para tratar são caríssimas e muito poucas e depois pensar que os filhos têm mais do que fazer, porque nós já agora sentimos que não temos a disponibilidade que gostaríamos de ter para tratar deles.*

A **generatividade** foi outro tema desenvolvido, salientando-se a questão do legado. Como foca Costa (2001), a natureza do ciclo de vida está relacionada com as relações que os indivíduos têm com as trajetórias de vida e desenvolvimentais das gerações precedentes e consequentes. Neste seguimento, verificou-se que na opinião de alguns participantes havia uma continuidade do que lhes tinha sido transmitido pelas suas figuras parentais e o que quiseram transmitir aos seus filhos, tendo, contudo, em conta que as condições com que criaram os filhos eram diferentes, existindo, neste caso, mais facilidade em termos económicos e materiais.

M1: *Tentei e espero ter conseguido transmitir isso à minha filha, embora sabendo que tive a minha filha em condições muito mais favoráveis do que os meus pais me tiveram a mim...*

Assim, alguns dos principais valores que foram passando de geração em geração foram o respeito por si próprio, a capacidade de luta e de trabalho, a partilha de afetos e o respeito pelo próximo. Em contrapartida, foi evidenciado no discurso de alguns sujeitos que não existia uma continuidade entre o que os seus pais lhes tinham transmitido e o que quiseram transmitir aos seus filhos, uma vez que acham que foi uma aprendizagem por defeito [e.g. *“ensinaram-me aquilo que eu não devia ser”* (M2)], considerando que o que aprenderam se deve à vivência, isto é aprenderam *“de uma forma instintiva”* (H1) e aos amigos que foram encontrando ao longo da vida. Neste sentido, deve-se ter em conta que cada geração tem as particularidades, isto é, valores, costumes e padrões específicos, o que vai provocar naturalmente encontros e desencontros de gerações (Ribeiro, 2005). Relativamente, aos valores transmitidos aos filhos, estes são muito similares aos supracitados.

Finalmente no que concerne à percepção da **satisfação conjugal**, emerge a valorização do relacionamento, nesta etapa da vida, já que os participantes encontram facilmente sentimentos de bem-estar, partilha [e.g. *“empenhamo-nos os dois”* (M1)], apego [e.g. *“o simples facto de estarmos juntos é bom”* (H1)], proximidade, contentamento [e.g. *“acho que até sou mais feliz agora”* M4), *maturidade e afeto* (e.g. *“acho que gosto mais dela agora”* (H4)]. Além disso, a compreensão torna-se mais eficaz, existindo uma melhor gestão dos acontecimentos, uma vez que *“já não se reage da mesma maneira primária, reage-se com segurança”* (H3). Tal facto vai de encontro com a teoria, uma vez que com o passar do tempo, a relação conjugal ganha outros contornos, assumindo novas condições de importância, condições estas mais simples de

adquirir e que dependem da partilha, da confiança e da mutualidade do casal (Glenn, 2001; Perlin, 2006). Em suma, para a maioria dos sujeitos, esta é uma fase mais tranquila, existindo a consolidação da relação. Contudo, é importante referir que, foi igualmente encontrada no discurso dos participantes uma opinião diferente, ou seja, a estabilidade encontrada, nesta fase do relacionamento, pode levar ao comodismo, havendo um certo afastamento do casal, já que cada um procura mais o seu espaço individual. Ainda neste ponto, sentem também que se perde o efeito novidade. Na perspetiva de Ribeiro (2005), se o casal não foi construindo a sua relação conjugal, é muito provável que nesta fase se demarque um afastamento entre os cônjuges, mantendo um estilo de vida distante e paralela com mínimos pontos de contacto.

M3: *Talvez, porque já temos as coisas que construímos, já nos sentimos de certa forma satisfeitos... a gente até se afasta um bocadinho... vai um vê isto, vai outro vê aquilo.*

Emergiu ainda no discurso dos sujeitos a afetividade, de facto é notório que a expressão de afeto continua a surgir normalmente, “*se não a relação esmorecia, era vazia*” (M1), não só em termos verbais, mas também através de gestos e atitudes. Contudo, surge igualmente a ideia que a expressão de afeto “*agora é mais uma obrigação... é um ritual, uma tradição que fica*” (H3). Ainda neste âmbito, percebe-se que continua a existir o ato de namorar, continuando a existir amor, carinho, cumplicidade e partilha [e.g. “*continuamos a gostar de estar um com o outro... o facto de estarmos um com o outro para nós preenche-nos*” (M2)]. É ainda patente pelo discurso dos participantes que o que se modificou não foi a quantidade de tempo que namoram mas a qualidade, já que consideram que agora o namoro é diferente, “*as coisas são diferentes, a ternura é diferente, a manifestação de carinho é diferente... às vezes é o modo de falar, um telefonema, uma preocupação*” (M1). É de considerar ainda que, neste tema, alguns casais consideram que o elogio ao cônjuge continua muito presente na relação [e.g. “*eu elogio muito... digo-lhe sempre que ele é um homem muito charmoso*” (M4)]. No entanto, também se verifica o contrário, “*dizemos mais o que está mal, do que está bem*” (M1). Mas em ambos os casos há perceção que quando o elogio existe não é só através da verbalização, mas sim também através de gestos e atos. Em conclusão, é evidente que a afetividade é representada pela ação, pela verbalização, pelos acenos, sinais, gestos e atitudes, que confirmam, unem e alimentam os sentimentos da outra pessoa envolvida (Castro, Costa & Giovanetti, 1997).

Existe claramente, no discurso dos participantes, um sentimento de compreensão mútua, nos seus relacionamentos. De facto, quando se analisam as características relacionais que aumentam habitualmente com o tempo da relação, a compreensão mútua é uma das características que sobressai (Glenn, 2001). Neste sentido, ficou patente que quando existem interesses comuns entre o casal eles repartem, quando os interesses são diferentes respeitam-se um ao outro, através da aceitação, adaptação e do diálogo [e.g. *“nenhum de nós se impôs um ao outro, o que existe são cedências que se fazem no dia a dia... Se não fizermos isto não estamos a respeitar as diferenças entre um e outro”* (H1)]. No fundo, mesmo que existam pontos de vista diferentes, há a criação de um sentido de objetivo comum na vida a dois.

H3: *Os pontos de vista, também são as tais coisas que se aprendem no início, para olhar a vida de uma forma muito idêntica, se é mau para um, é mau para dois, se é bom para um é bom para dois, nunca houve muita distorção relativamente aquilo que é bom ou mau.*

É habitual que todos os casamentos, mesmo os que se consideram mais felizes, apresentem conflitos conjugais e que tenham que lidar com as mais diversas questões matrimoniais. Por vezes, não é necessário resolver os problemas para que o casamento vingue e seja feliz, o importante é que os casais aprendam a lidar com os conflitos conjugais (Cupach, 2000; Gameiro, 2007). Neste seguimento, o discurso dos participantes vai de encontro à teoria, uma vez que os casais ao longo do tempo aprenderam a fazer cedências de parte a parte, adaptaram-se um ao outro e foram relativizando o conflito, tornando-se assim mais tolerantes. Tendo ainda em conta o discurso dos sujeitos, a estratégia mais utilizada na gestão do conflito é o diálogo, *“é na base da conversa, das palavras”* (H4). Embora tenham sido evidenciadas outro tipo de estratégias, tais como, assegurarem que o início da discussão é mais calmo em vez de áspero, não voltarem costas um ao outro, sem os problemas estarem resolvidos e o facto de o *“tempo encarregar-se naturalmente de resolver os problemas”* (M1). Deste modo, parece claro que, na generalidade, os sujeitos optam por estratégias construtivas e positivas na forma como lidam com os conflitos (Gottman, 1999; Greeff & Bruyne, 2000). Além disso, denotou-se que o tipo de conflitos mais frequentes entre os casais, nesta etapa da vida, são as situações mais simples, ou seja problemas relativamente simples quando comparados com outros [e.g. *“são coisinhas de “cara caca”, problemas graves não. Essa fase já passou com vinte e sete anos de casados”* (H2)]. Em termos de conteúdo, a opinião dos participantes é que *“são coisas mais pontuais e*

*não tanto temas recorrentes*” (H1), apesar de terem surgido temas mais recorrentes como os filhos e as questões financeiras (Henry & Miller, 2004).

A comunicação é fundamental numa relação, estando diretamente relacionada com a satisfação conjugal (Hernandez *et al*, 2003). Neste sentido, foi evidente que todos os participantes consideram que possuem uma boa comunicação com o seu cônjuge, comunicando através do diálogo, de expressões, gestos e olhares. Deste modo, segundo os sujeitos, uma boa comunicação deve-se a um maior conhecimento entre o casal, à compreensão, concordância, amor, amizade, abertura e adaptação (idem). É importante referir ainda que, no geral, os casais sentem que expressam as suas emoções e pensamentos com facilidade, *“consegue-se falar de tudo sem grandes atritos”* (H2) e consideram que comunicam o suficiente [e.g. *“comunicamos aquilo que precisamos”* (M1)]. Por outras palavras, há a perceção que existe uma comunicação entre o casal direta, sincera e aberta, o que parece fundamental numa relação romântica e na sustentação da satisfação conjugal (Isabel & Sinuhé, 2006). No entanto, costumam comunicar mais frequentemente acerca da conversa do quotidiano, falando sobre o relacionamento e as suas transições mais quando alguma coisa está mal [e.g. *“se houver algum problema é que a gente fala, se não, não falamos, se estivermos bem não é preciso falar”* (M1)]. É de considerar ainda que, foi perceptível que o trabalho influencia a frequência da comunicação, ou seja *“às vezes não se fala mais porque é a agitação do trabalho, o tempo depois falta um bocadinho”* (H4).

Outra questão focada ainda neste tema diz respeito às expectativas. Segundo o discurso dos participantes é evidente que o nível de positividade supera as expectativas individuais acerca dos seus relacionamentos, tal como sugere a literatura (Arriaga, 2001; Silva & Pereira, 2005) [e.g. *“quer dizer a minha própria relação superou qualquer expectativa que eu tinha, qualquer uma e superou para o lado bom”* (H2)]. Esta superação de expectativas acontece a vários níveis: financeiro; saúde; relacionais; familiares; materiais; afetivos; profissionais. Neste seguimento, na generalidade, os sujeitos consideram que, com as mesmas condições, não mudariam nada nos seus relacionamentos, já que *“isso é pôr em causa o passado e o passado é um conjunto de coisas boas e más”* (H1), *“se não fosse assim não seria a mesma coisa”* (M1) e *“foi um trabalho continuado e um trabalho que valeu a pena”* (M2). Em suma, a positividade supracitada é evidente na opinião dos sujeitos, uma vez que todos acham que têm uma relação satisfatória, baseada em determinados pontos, tais como: partilha; cumplicidade; crescimento e aprendizagem conjunta; confiança; afeto; diálogo; colaboração;

preservação do individual; adaptação à realidade e ao cônjuge; construção; segurança; transparência; abertura; identidade de princípios; objetivos comuns; filhos.

Em suma, a perspectivas dos participantes vai de encontro à literatura, já que se denota que a satisfação conjugal relaciona-se com sensações e sentimentos de bem-estar, contentamento, companheirismo, afeição e segurança, fatores que propiciam intimidade no relacionamento, decorrendo da congruência entre as expectativas e aspirações que os cônjuges têm, em comparação à realidade vivenciada no casamento (Gottman & Silver, 2001).

Numa análise mais global às díades, foi evidente que havia uma grande congruência no discurso dos cônjuges, uma grande complementaridade e cooperação e a criação de um sentido de objetivos comuns na vida a dois. Foi, ainda, importante constatar que existem casamentos na meia-idade satisfatórios e que pessoas casadas há muito tempo continuam a dar importância aos seus companheiros, a amarem-se e a considerarem o cônjuge como um apoio. Além disso, foi interessante perceber que os casais conquistaram valores, objetivos e modos semelhantes de encarar a vida para atingirem os objetivos em comum. Os casais demonstraram, igualmente, que os seus casamentos permanecem vivos, em transformação, e que continuam a investir no mesmo e a acreditar que é possível passados muitos anos de casamento continuar unidos.

*H1: Eu confesso que me sinto muito feliz com ela, porque não é fácil um relacionamento entre duas pessoas... confesso que me sinto feliz com o património que tenho, com as memórias que tenho, com as coisas que aconteceram e o balanço é muito positivo, no fundo, sinto-me muito satisfeito com a relação que tenho.*

*M2: Não podia ter melhor relação, é feita na base da confiança, transparência, no diálogo e do afeto, com muito afeto à mistura...*

*H3: Penso que, nesta relação, o que nos fez aguentar foi uma identidade de princípios à partida, que foi possível ir mantendo, atualizando mas ir mantendo. Ainda hoje, eu acho que se comunga desses objetivos...*

É relevante referir ainda que os participantes, apesar de no início estarem um pouco nervosos e acanhados, com o decorrer da entrevista ficaram mais descontraídos, mantendo-se sempre motivados e envolvidos em todos os temas. Foi, igualmente, perceptível, que os sujeitos não costumam refletir sobre os diversos temas abordados, acabando a entrevista por ser, neste sentido, um exercício de reflexão sobre os seus relacionamentos e as suas vidas, o que pareceu ter sido um momento valorizado por todos, demonstrado, principalmente, após a conclusão das entrevistas.

H1: *É sempre interessante a gente se a falar ouvir de coisas de forma tão sequencial como nós falamos e com uma pessoa que não conhecemos, é um exercício um bocadinho complicado, de qualquer maneira, a sensação que tenho é que me obrigou a fazer um exercício de relacionamento ou de estado de como as coisas estão e fez-me perceber como é bom estar com estas pessoas e de fazer parte desta relação, digamos estou bem. É engraçado estarmo-nos a ouvir, a descobrir sobre isto num exercício tão complexo, mas foi bom.*



## **Capítulo IV. Conclusões e Considerações Finais**



Com a presente investigação pretendeu-se contribuir para uma melhor compreensão da conjugalidade na meia-idade, nomeadamente analisou-se a relevância e o impacto das relações intergeracionais na satisfação conjugal, nesta etapa da vida. Este estudo procurou, igualmente “dar voz” aos principais agentes, casais de meia-idade, procurando aceder aos seus discursos através da colaboração nas entrevistas. Todas as entrevistas foram tratadas através da análise de conteúdo na sua função heurística, que visa a exploração, contemplando questões pouco estudadas anteriormente pela literatura.

Neste capítulo, ressaltaremos os resultados mais relevantes e apresentaremos a pertinência do estudo, bem como as principais limitações e dificuldades presentes no mesmo, seguindo-se, ainda, pistas para eventuais futuras investigações neste domínio.

No que concerne, à pluralidade de papéis associados à conjugalidade na meia-idade, ficou patente que o papel parental continua a predominar nesta etapa da vida, já que a relação pais-filhos é essencialmente caracterizada pelas dimensões de responsabilidade e proteção, sendo potencialmente a relação mais determinante e exigente (Cruz & Pinheiro, 2006). Com este estudo, percebeu-se, ainda, que a gestão dos múltiplos papéis intergeracionais com que os casais se veem confrontados nesta etapa do ciclo vital, é cumprida espontânea e harmoniosamente, não se verificando assim, um acréscimo de conflitos conjugais. Deste modo, esta diversidade de papéis e, consequentemente, a responsabilidade acrescida que lhes está subjacente, normalmente não tem um impacto negativo sobre a relação conjugal (Ward & Spitze, 1998).

Sendo o papel parental tão preponderante na vida dos casais, é natural que a emancipação dos filhos, seja encarada por um lado, com algumas perdas resultantes naturalmente deste processo (Matos & Costa, 1996), tais como a incerteza do casal ficar sem apoio e/ou companhia e a perda de controlo sobre a vida dos filhos, visto que a necessidade parental de outrora deu lugar a uma gradual independência filial. Por outro, os pais vivenciam esta fase com normalidade, sentindo uma maior liberdade e, ao mesmo tempo, uma preocupação mais atenuada relativamente aos seus filhos, mantendo, contudo, a segurança de que continuam a ser o seu porto seguro (Holmbeck, Paikoff & Brooks-Gunn, 1995; Matos & Costa, 1996). Com efeito, apesar de os pais não percecionarem grandes diferenças entre as distintas fases desenvolvimentais dos filhos, expressaram que atualmente sentem um progressivo afastamento dos mesmos e um aumento da sua independência (Williams, 2003). Paralelamente, as expectativas relativamente à preparação para o ninho vazio, revelaram-se muito distintas (Wedling &

Wagner, 2005), havendo por um lado, a percepção que os pais não estão verdadeiramente preparados para enfrentar esta fase. Por outro lado, surge a noção de que esta pode ser uma etapa positiva, já que é gratificante contemplar o crescimento dos filhos, emergindo assim o reconhecimento de que os filhos estão cada vez mais responsáveis a nível relacional e funcional (Downing-Matibag, 2009). Denota-se, igualmente, que a proximidade da saída de casa dos filhos, acarreta uma menor responsabilidade parental e, como consequência, a reestruturação pós-parental do próprio casal, ou seja há uma maior liberdade das tarefas parentais e um reinvestimento na relação (Gordchoff, John & Helson, 2008; Ward & Spitze, 1998). Deste modo, brota no casal uma maior descontração que resulta num aumento do tempo de lazer, tanto a nível conjugal como individual. No entanto, este investimento, por vezes, ocorre apenas a nível individual, em detrimento da relação a dois. Ainda neste contexto, constatou-se que, em determinados casos, o casal sente que os filhos preenchem a sua vida, que sem eles e com o tempo mais livre acaba por ficar um espaço vazio. Neste sentido, aparentemente, houve uma ausência de capacidade por parte do casal, durante a fase parental, de manter a autonomia do subsistema conjugal e alguma independência afetiva e emocional em relação aos filhos (Ribeiro, 1996), sentindo que o progressivo afastamento dos mesmo retira grande parte do sentido da vida do casal.

De um modo geral, a progressiva independência e autonomia dos filhos, afeta positivamente a satisfação conjugal possibilitando ao casal usufruir conjuntamente do tempo que agora dispõe, melhorando a qualidade desse tempo. Por outras palavras, parece existir uma mudança positiva expressa por uma interação entre o casal, mais relaxante e proveitosa, resultante do aumento da liberdade e da privacidade que caracteriza esta fase das suas vidas, havendo, assim, um acréscimo no seu bem-estar (Gordchoff, John & Helson, 2008; Ward & Spitze, 1998).

Ao contrário dos filhos, os pais dos adultos de meia-idade vivenciam um progressivo envelhecimento e, normalmente uma progressiva dependência. Todavia, verificou-se que a maioria dos progenitores dos nossos sujeitos, ainda se encontram muito independentes e autónomos, não existindo, por isso, uma elevada necessidade de cuidados. Este facto leva os filhos a considerarem que, ainda, não experimentaram uma inversão de papéis. Além disso, no geral os sujeitos não se assumem como cuidadores principais dos pais, facultando essencialmente a maior parte da ajuda em tarefas menos instrumentais e intensivas, das quais é exemplo o apoio emocional (Martin, 2005). Em contrapartida, verificou-se, igualmente, que quando há uma dependência mais acentuada

e os filhos se assumem como principais cuidadores dos seus progenitores, os sujeitos percecionam a referida inversão de papéis (Ribeiro, 2005), isto é os filhos sentem-se “pais” dos seus próprios pais. É necessário tomar em consideração que as figuras parentais, independentemente do seu grau de dependência, e segundo a perspetiva dos sujeitos, não manifestam expectativas desproporcionais relativamente às visitas e à proximidade dos filhos. A assistência prestada e a preocupação evidenciada por parte dos filhos é realizada de livre vontade e não por imposição dos progenitores (Imagínario, 2004). É ainda relevante salientar que foi evidente o facto de os sujeitos, na sua globalidade considerarem que o envelhecimento dos pais não traz prejuízos para a relação do casal. Porém, o facto de a maioria dos sujeitos não ser o cuidador principal dos progenitores e de os pais ainda terem uma vida muito ativa, também facilita um menor impacto do envelhecimento dos pais na vida do casal, contrariamente ao que sucede quando a dependência do progenitor é maior (Nolan, Grant & Keady, 1998). Importa referir ainda que, a antevisão da velhice por parte dos adultos de meia-idade, não surge apenas com o apoio aos pais idosos, mas também com a convivência com a última geração (Hamill & Goldberg, 1997).

Quando se contempla a meia-idade, não se olha apenas para uma geração mais para o entrecruzar de gerações. Neste sentido, foi manifesto que para alguns participantes, há uma clara intenção de continuidade intergeracional na sua atuação, isto é, planearam transmitir aos filhos o legado que lhes tinha havido sido transmitido pelos seus progenitores. Noutra perspetiva, alguns sujeitos optaram por passar algo de distinto à geração descendente, devido a não se identificarem com as práticas parentais dos seus ascendentes, nem o que com elas lhes foi transmitido. Assim, verificou-se a existência de histórias entrecruzadas e encontros e desencontros de gerações (Maruna 1997; Ribeiro, 2005).

No que concerne mais especificamente à conjugalidade na meia-idade, tornou-se evidente que existe uma valorização do relacionamento, por parte dos casais, pautada pela expressão de sentimentos positivos e harmoniosos como o bem-estar, a partilha, a proximidade, a maturidade, a compreensão e o afeto. Efetivamente, foi notório que a expressão de afeto continua presente nesta etapa da vida, representada não apenas pela verbalização (e.g. elogios), mas também pelas ações (e.g. namoro), por gestos e atitudes que sustentam e unem os sentimentos do casal (Castro *et al*, 1997). Além disso, foi evidente que a compreensão mútua, surge como um dos principais sentimentos nos relacionamentos na meia-idade (Glenn, 2001). Esta compreensão, é também,

manifestada na gestão dos conflitos conjugais, uma vez que com o tempo os casais aprenderam a fazer cedências, a relativizar o conflito e a tornarem-se mais tolerantes. Desta forma, constatou-se que a maioria dos sujeitos opta por estratégias construtivas e positivas para lidarem com os conflitos (Gottman, 1994; Greeff & Bruyne, 2000). Deve-se ainda salientar que quando estabelecem uma comparação entre esta fase da sua vida e a sua “juventude conjugal”, os casais consideram que atualmente têm menos conflitos e que mesmo quando estão em desacordo, reconhecem que existe uma maior tolerância e relativização do conflito (Henry, Smith, Berg & Florsheim, 2007). Tal fenómeno, é facilitado pela existência de uma boa comunicação que se estabeleceu entre o casal, caracterizada por um maior conhecimento mútuo, compreensão, concordância, amor, abertura e adaptação (Hernandez *et al*, 2003). Por fim, foi ainda notório que todos os casais acreditam que sucedeu uma superação das expectativas individuais que possuíam inicialmente sobre os seus relacionamentos, encarando as suas relações de uma forma altamente satisfatória.

Em suma, ficou patente que na meia-idade, as relações conjugais ganham outros contornos, adotando novas condições de importância, mais simples de alcançar e que dependem da partilha, confiança e mutualidade do casal (Perlin, 2006). Como foca Zal (1992), na meia-idade o que se altera é a perspetiva, atinge-se a capacidade para se ter uma visão de conjunto e fica mais claro o que efetivamente importa na vida. Deste modo, verifica-se a existência do apoio emocional e confiança mútuos e a partilha de interesses, bem como a abertura e aceitação do ponto de vista do outro parceiro, caracterizadas pela emergência de sentimentos que transmitem respeito por estas opiniões mesmo que em desacordo (Shapiro & Gottman, 2004). Neste sentido, foi manifesto que existem características essenciais para que as relações conjugais perdurem com o tempo, tais como a partilha de sentimentos e de afetos recíprocos, a colaboração, a confiança e a coesão, ou seja o respeito pelas diferenças de cada um e o viver em concordância com valores e estilos de vida que gratificam e satisfaçam o casal (Alarcão, 2000)

Apesar da responsabilidade intergeracional acrescida, os casais de meia-idade parecem atingir um nível elevado de satisfação conjugal (Franks & Stephens, 1996; Loomis & Booth, 1995; Narciso, 2001; Ward & Spitze, 1998), sendo mais fácil encarar estas transições quando têm casamentos felizes, já que uma boa relação conjugal positiva é uma fonte de suporte e um mediador de stress. Ainda neste âmbito, aparentemente existe uma naturalidade patente na gestão e vivência dos múltiplos

papéis na meia-idade, não havendo assim uma percepção de carga acrescida para a relação, por parte dos casais. Deve-se ter, também, em conta que a satisfação conjugal referente às áreas da funcionalidade (e.g. gestão; responsabilidades; família de origem) não tem uma influência significativa na satisfação conjugal global, o que pode explicar a percepção dos casais de que a satisfação geral das relações não é afetada pelas várias responsabilidades intergeracionais (Narciso & Costa, 1996).

Neste sentido, os casais aparentemente revelaram-se capazes de, no decorrer da relação, manter fortes laços emocionais com o seu cônjuge, modificar papéis e regras de relacionamento, desenvolver padrões de comunicação adequados e redescobrirem-se um ao outro com maturidade (Minuchin & Fishamn, 2004). Assim, a satisfação conjugal nestes casais parece estar relacionada, entre outros motivos, com sentimentos de bem-estar, partilha, cumplicidade, crescimento conjunto, segurança, confiança, afeição e com a delineação de objetivos comuns, resultantes da coerência entre as expectativas que os cônjuges têm e a realidade vivenciada no casamento (Gottman & Silver, 2001).

Como foi anteriormente referido, os casais de meia-idade enfrentam, uma serie de transições importantes e únicas, que influenciam a relação conjugal. Desta forma, o debruçar sobre estas transições fornece informações sobre a dinâmica das relações da meia-idade e o impacto que acabam por ter na satisfação conjugal. É importante, ainda, estudar a meia-idade não só porque um grande número de adultos se encontra atualmente, nesta etapa do ciclo vital, mas sobretudo porque este período circunscreve uma porção significativa da vida de um indivíduo. Por isso, investigar e compreender os diversos fenómenos inerentes à vivência da meia-idade permite reunir um conjunto de informações que aliadas à prática psicológica poderão potenciar não só uma visão positiva deste período, mas como das gerações subsequentes, pois há ainda suficiente capacidade de força e investimento na vida para que se possam trabalhar reestruturações (Fagulha, 2005). Neste sentido, os resultados desta pesquisa e as informações nela recolhidas, podem então ser úteis na intervenção com casais de meia-idade, dado que podem auxiliar o terapeuta a avaliar e intervir com estes casais. Compreender de que modo é que os casais lidam com esta função de pivô intergeracional, bem como os desafios e dificuldades com os quais se deparam ao longo desta etapa, propicia aos terapeutas uma visão mais clara e orientadora sobre a conjugalidade na meia-idade. Além disso, as variáveis que parecem corroborar para que os casamentos de meia-idade sejam satisfatórios, como a comunicação, cooperação e a resolução eficaz de conflitos, podem ser trabalhadas, melhorando a qualidade de vida individual e conjugal.

Relativamente às limitações e dificuldades de investigação, é de salientar a dificuldade na obtenção da amostra para este estudo. Por um lado porque, nem todas as pessoas de meia-idade pertencem à geração “sanduíche”, uma vez que muitos dos adultos já não têm os pais vivos. Por outro lado, algumas pessoas recusaram-se a serem entrevistadas, revelando alguma relutância em fornecer informação sobre a sua vida privada. Neste sentido e por se tratar de um estudo qualitativo, a amostra é reduzida. Deve-se ainda atentar ao facto de não ter sido possível recolher a opinião de indivíduos pertencentes a diferentes níveis socioeconómicos, tendo este trabalho incidido exclusivamente em casais pertencentes à classe média. Por isso, consideramos que em futuras investigações seria pertinente explorar também as narrativas de sujeitos pertencentes a todos os níveis socioeconómicos.

Por fim, é de realçar que todos os resultados obtidos correspondem às percepções dos participantes, e admitindo que as percepções se vão alterando ao longo do tempo, reconhecemos que caso este estudo fosse realizado num outro momento, ou com outros sujeitos, as histórias recolhidas pudessem ser diferentes.

Apesar das limitações do estudo, acreditamos que este trabalho, pode de alguma forma, contribuir para uma visão mais positiva sobre a conjugalidade na meia-idade, afastando um pouco o estereótipo de inevitavelmente acontecer a chamada “crise de meia-idade”.

## Referências Bibliográficas





- Abrantes, D. (2008). *Pais de adolescentes: Relação entre o sentido de generatividade, a satisfação parental e a vinculação aos pais*. Porto: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Tese de Mestrado Integrado.
- Alarcão, M. (2000). *(Des)Equilíbrios Familiares*. Coimbra: Quarteto Ed.
- Allison, B.N. & Schultz, J.B. (2004). Parent-adolescent conflict in early adolescent. *Adolescence*, 39 (153), 101- 119.
- Anderson, R. (1992). Prestação de cuidados informais. O papel da família. In Comissão nacional para a política da Terceira Idade (Ed.). *Atas da Conferência Europeia As Pessoas Idosas e a Família – Solidariedade entre Gerações* (pp.50-54).
- Andrade, A. L., Garcia, A. & Cano, D. S. (2009). Preditores da satisfação global em relacionamentos românticos. *Psicologia: Teoria e Prática*, 11 (3), 143-156.
- Andrade, F. (2009). *O Cuidado Informal à Pessoa Idosa Dependente em Contexto Domiciliário: Necessidades Educativas do Cuidador Principal*. Braga: Universidade do Minho. Tese de Mestrado Integrado.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arriaga, X. B. (2001). The ups and downs of dating: fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of Personality & Social Psychology*, 80 (5), 754-765.
- Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Belsky, J. (2001). *Psicología del Envejecimiento*. Madrid: Thomson Learning.
- Carter, B. & McGoldrick, M. (1995). *As Mudanças no Ciclo de Vida Familiar: uma estrutura para a terapia familiar*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Castro, M. S. N., Costa, B. E. A. & Giovanetti, P. J. (1997). *Satisfação e realização na vida afetivo amorosa na terceira idade*.
- Cerqueira, M. (2010). *Imagens do envelhecimento e da velhice: um estudo na população portuguesa*. Aveiro: Universidade de Aveiro. Tese de Doutoramento.
- Chandler, C. & Fittro, J. (2008). Enhancing midlife marriage. The Ohio State University.
- Costa, M. E. (2001). Generatividade: questões de desenvolvimento e de intervenção psicológica. *Cadernos de consulta psicológica*, 17, 197- 214.
- Costa, M. E. & Matos, P. M. (2007). *Abordagem sistémica do conflito*. Lisboa: Universidade Aberta.

- Costa, M. I. (2004). A família com filhos com necessidades educativas especiais. *Instituto Politécnico de Viseu*, 30.
- Cruz, H. & Pinho, I. (2006). *Pais: Uma experiência*. Porto: Papiro Editora.
- Cupach, W. R. (2000). Advancing understanding about relational conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, (4), 697-703.
- Domínguez A., C. (1997). Familia, cuidado informal y políticas de vejez. *Enfermería Gerontologica. Adaptación al proceso de envejecimiento*, 464-479. Madrid: MacGraw Hill.
- Downing-Matibag, T. (2009). Parents Perceptions of their Adolescent Children, Parental Resources and Satisfaction in the Parent Role. *Sociological Spectrum*, 29(4), 467-488.
- Erel, O. & Burman, B. (1995). Interrelatedness of Marital Relations and Parent-Child Relations: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 118 (1), 108-132.
- Fagulha, T. (2005). A Meia Idade da Mulher. *Appsicologia*, XIX.
- Fauchier, A. & Margolin, G. (2004). Affection and Conflict in marital and parent-child relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30 (2), 197-211.
- Feeney, J. A., Noller, P. & Ward, C. (1997). Marital satisfaction and spousal interaction. In R. Sternberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp.160-189). Nova Iorque: The Guilford Press.
- Fernandes, G. (2010). *A conflitualidade nas Relações conjugais: um estudo exploratório no percurso casamento – recasamento*. Porto: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Tese de Mestrado Integrado.
- Figueiredo, M. H. J., Martins, M., Silva, L. & Oliveira, P. (2011). Ciclo vital da família e envelhecimento: contextos e desafios. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, 14(3), 11-22.
- Flick, U. (1998) *An introduction to qualitative research*. London: Sage Publications.
- Franks, M., & Stephens, M. (1996). Social support in the context of caregiving: Husbands' provision of support to wives involved in parent care. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 51, 43-52.
- Freund, M. A. & Ritter, J. O. (2009). Midlife Crisis: A Debate. *Gerontology*, 55, 582-591.
- Gameiro, J. (1992). *Voando sobre a psiquiatria. Análise epistemológica da psiquiatria contemporânea*. Porto: Edições Afrontamento.
- Gameiro, J. (2007). *Entre marido e mulher...: Terapia de casal*. Lisboa: Trilhos Editora.

- Gammer, C. & Cabié, M. (1999). *Adolescência e Crise Familiar*. Lisboa: Climepsi.
- Glenn, N. D. (2001). Is the current concern about American marriage wanted? *Virginia Journal of Social Policy and the Law* (in press).
- Goldfarb, M. R., Trudel, G., Boyer, R. & Prévile, M. (2007). Marital relationship and psychological distress; Its correlates and treatments. *Sexual and Relationship Therapy*, 22 (1), 109-126.
- Gorchoff, S. M., John, O. P., & Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: An 18-year longitudinal study. *Psychological Science*, 19, 1194-1200.
- Gordon, K. C., Hughes, F. M., Tornick, N. D., Dixon, L. J. & Litzinger, S. C. (2009). Wedening spheres of impact: The role of forgiveness in marital and family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17 (1), 3-7.
- Gottman, J. M. (1991). Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17 (1), 3-7.
- Gottman, J.M. (1999). Rebound from Marital Conflict and Divorce Prediction. *Family Process*, 38, 287-292.
- Gottman, J.M. & Levenson, R.W. (1999). How Stable is Marital Interaction Over Time?, *Family Process*, 38(2), 159-165;
- Gottman, J. & Silver, N. (2001). *Os 7 princípios do casamento*. Cascais: Pergaminho.
- Greef, A. P. & Bruyne, T. (2000). Conflict management style and management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26, 321-334.
- Haley, J. (1991). *Leaving Home: quand le jeune adulte quitte as famille*. Paris: ESF.
- Hamill, S. & Goldberg, W. (1997). Between Adolescents and Aging Grandparents: Midlife Concerns of Adults in the "Sandwich Generation". *Journal of Adult Development*, 4 (3).
- Heaton T. B. & Blake A. M. (1999). Gender differences in determinants of marital disruption. *Journal of Family Issues*, 20 (1), 25-45.
- Heaton T. B. (2002). Factors contributing to increasing marital stability in the United States. *Journal of Family Issues*, 23 (3), 392-409.
- Henry, C. S. & Peterson, G. W. (1995). Adolescent social competence, parental behavior, and parental satisfaction. *American Journal of Orthopsychiatry*, 65, 249-262.

- Henry, C. S., Peterson, G. W. & Wilson, S. M. (2001). Adolescent social competence and parental satisfaction. *Journal of social and personal relationships*, 18, 603-623.
- Henry, N., Smith, T. W., Berg, C. A. & Florsheim, P. (2007). Positive and negative relationship characteristics in midlife aged and older couples. *Psychology and Aging*, 22, 420-427.
- Henry, R. G. & Miller, R. B. (2004). Marital problems occurring in Midlife: implications for couples therapists. *Journal of Family Therapy*, 32, 405-417.
- Hernandez, J. D., Andrade, D. V., Coleta, M. F. D., Alcântara, R. M. & Fonseca, T. B. (2003). *Intimidade, paixão, comprometimento e satisfação com o relacionamento amoroso*. XXXIII Reunião Anual de Psicologia, Sociedade Brasileira de Psicologia MG. Resumos de Comunicação Científica.
- Holmbeck, G. N., Paikoff, R. L., & Brooks-Gunn, J. (1995). Parenting adolescents. In M. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting, Children and parenting*, (pp. 91-118). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Houseknecht, S. K. & Lewis, S. K. (2005). Explaining Teen Childbearing and Cohabitation: Community Embeddedness and Primary Ties. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 54, 607-620.
- Imaginário, C. (2004). *O idoso dependente em contexto familiar: uma análise da visão da família e do cuidador principal*. Coimbra: Formasau.
- Isabel, P. & Sinuhé, E. (2006). Intimidad y comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: su relación con la satisfacción marital. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, 12(2).
- Juntunen, C.L. & Atkinson, D.R. (2002). *Counseling Across the Lifespan: Prevention and Treatment*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (2000). Attributions in marriage: State or trait? A growth curve analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 295-309.
- Kaslow, F. W. & Hammerschmidt, H. (1992). Long term good marriages: the seemingly essential ingredients. *Journal of Couples Therapy*, 24(2), 153-170.
- Kogan, L. R. & Vacha-Haase, T. (2002). Supporting adaptation to new family roles in middle age. In C. L. Juntunen & D. R. Atkinson (Eds.), *Counseling across the lifespan*, (pp.297- 327). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lachman, M. E. (2004). Development in Midlife. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 305-333.

- Lage, L. (2005). Cuidados familiares a idosos. In C. Paúl, e A. M. Fonseca (Eds.), *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Laurenceau, J. P., Feldman, L. B. & Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model intimacy in marriage: A daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 19 (2), 314-323.
- Loomis, L., & Booth, A. (1995). Multigenerational caregiving and well-being: The myth of the beleaguered sandwich generation. *Journal of Family Issues*, 16, 131–148.
- Matos, P. M. & Costa, M. E. (1996). Vinculação e processos desenvolvimentais nos jovens e adultos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 45-54.
- Martin, I. (2005). O cuidado informal no âmbito social in C. Paúl e A. Fonseca (coord.), *Envelhecer em Portugal*. Lisboa, Climepsi, 179-202.
- Martins, M. (2002). *Uma crise accidental na família: o doente com AVC*. Coimbra: Formasau.
- Maruna, S. (1997). Going Straight: Desistance from Crime and Self-Narratives of Reform. *Narrative Study of Lives*, 5, 59-97.
- McAdams, D. P. & St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1003-1015.
- McKeering, H. & Pakenham, K. (2000). Gender and generativity issues in parenting: Do fathers benefit more than mothers from involvement in child care activities? *Sex Roles*, 43 (7-8), 459-480.
- Minuchin, S. & Fishman, H. C. (2004). *Family Therapy Techniques*. Harvard University Press.
- Narciso, I. (1995). Metamorfoses do amor e da satisfação conjugal. *Cadernos de psicologia*, 10/11, 129-139.
- Narciso, I. (2001). *Conjugalidades satisfeitas mas não perfeitas: À procura do padrão que liga*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Tese de Doutoramento.
- Narciso, I. (2002). Janela com vista para a intimidade. *Psychologica*, 31, 49-62.
- Narciso, I. & Costa, M. E. (2002). Percursos de mudança na qualidade conjugal: Fragmentos de um estudo sobre conjugalidades satisfeitas. *Cadernos de Psicologia*, 17/18, 181-195.

- Nelson, T. D. (2005). Ageism: Prejudice against our feared future self. *Journal of Social Studies*, 61 (2), 207-221.
- Nichols, L. S. & Junk, V. W. (1997). The sandwich generation: Dependency, proximity, and task assistance needs of parents. *Journal of Family and Economic Issues*, 18, 299-326.
- Nolan, M., Grant, G. & Keady, J. (1998). *Assessing the needs of family care*. Buckingham, Open University Press.
- Norgren, M. B. P., Souza, R. M., Kaslow, F., Hammerschmidt, H. & Sharlin, S. A. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: Uma construção possível. *Estudos de Psicologia*, 9 (3), 574-584.
- Oliveira, J. & Costa, M.E. (2005). Estilos de vinculação e percepções de satisfação com os papéis parental e conjugal em tríades de famílias intactas. *Psicologia*, 18, 57-74.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2001). *O mundo da criança*. (I. Soares, A. Bastos, C. Martins, I. Jongenelen, O. Cruz e T. Gonçalves, Trad.). Lisboa: Editora McGraw-Hill de Portugal (obra original publicada em 1975).
- Perlin, G. (2006). *Casamentos contemporâneos: um estudo sobre os impactos da interação família-trabalho na satisfação conjugal*. Brasília: Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília. Pós-graduação.
- Perrig-Chiello, P., & Hopflinger, F. (2005). Aging parents and their middle-aged children: Demographic and psychosocial challenges. *European Journal of Ageing*, 2(3), 183–191.
- Quivy, R. & Compenhoudt, L. V. (1995). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Rabello, E. e Passos, J. (2011): Erikson e a teoria psicossocial do desenvolvimento. Disponível em <<http://www.josesilveira.com>> no dia 30 de maio de 2011.
- Relvas, A. P. (1996). *Ciclo Vital da Família – Perspetiva Sistémica*. Ed. Afrontamento.
- Ribeiro, M. T. (1996). El nido vacío. In M. Millan (Ed.), *Psicología de la familia – Un enfoque evolutivo y sistémico*, (pp.133-152). Valencia: Promolibro.
- Ribeiro, M. T. (2005). Casais de Meia-Idade: Estudos com casais portugueses numa perspectiva sistémica. *Appsicologia*, XIX.
- Rogers, S. J. & White, L. K. (1998). Satisfaction with Parenting: The Role of Marital Happiness, Family Structure, and Parents' Gender. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 293-308.

- Rosen-Grandon, Myers & Hattie. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82.
- Sequeira, C. (2010). *Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental*. Lisboa: LIDEL.
- Settersten, R. A. (1998). A time to leave home and a time never to return? Age constraints in the living arrangements of Young adults. *Social Forces*, 76 (4), 1373-1400.
- Shapiro, A. F. & Gottman, J. M. (2004). The specific affect coding system. In P. K. Keing & D. H. Baucom (Eds.). *Couple Observational Coding Systems*. Mahwah, N. J: Lawrence Erlbaum.
- Silva, D. Z. & Pereira, C. A. (2005). O papel da consistência ideal - percepção no bem-estar subjetivo em relacionamentos íntimos. *Revista Psicologia*, 36 (2), 181-188.
- Simpson, P. & Tarrant, M. (2006). Development of the Family Nursing Practice Scale. *Journal of Family Nursing*, 12(4), 413-25.
- Sommerhalder, C. & Neri, A. L. (2006). Avaliação subjetiva da tarefa de cuidar: ônus e benefícios percebidos por cuidadoras familiares de idosos de alta dependência. In: Neri, A. L. (org.). *Cuidar de idosos no contexto da família: questões psicológicas e sociais* (pp. 93-134). Campinas, SP: Editora Alínea.
- Sousa, L., Figueiredo, D. & Cerqueira, M. (2004). *Envelhecer em família*. Porto: Ambar.
- Steinberg, L. (1990). Autonomy, conflicts, and harmony in the family relationship. In Feldman, S. S. and Elliot, G. R. (eds), *At the Threshold: The Developing Adolescent* (pp.431-456). Harvard University Press, Cambridge.
- Sternberg, R. J. (1989). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Tesch, R. (1995). *Qualitative research: analysis types & software tools*. New York: The Falmer Press.
- Zal, H. M. (1992). *A Geração Sanduíche – Entre filhos adolescentes e pais idosos*. (tradução portuguesa em 1993). Lisboa: Difusão Cultural.
- Wagner, Adriana, Falcke & Denise (2001). Satisfação conjugal e transgeracionalidade. *Psicologia Clínica*, 13(2), 11-24.
- Ward, R. & Spitze, G. (1998). Sandwiched Marriages: The implications of Child and Parent Relations for Marital Quality in Midlife. *Social Forces*, 77(2), 647-666.

- Wendling, M. I., & Wagner, A. (2005). Saindo da casa dos pais: a construção de uma nova identidade familiar. In A. Wagner (Coord.), *Como se perpetua a família? A transmissão dos modelos familiares*. Porto Alegre: Edipucrs.
- Wenger, G. (1987). Dependency, interdependence and reciprocity after eighty. *Journal of aging studies*, 1, 355-357.
- Wethington E., Kessler R. & Pixley J. (2004). Turning points in adulthood. In *How healthy are we? A national study of well-being at midlife* (pp.586-613), Edited by: Brim, O.G., Ryff, C.D. and Kessler, R.C. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Williams, A. (2003). Adolescent's relationships with parents. *Journal of Language and Social Psychology*, 22 (1), 58-65.



## **Anexos**



## **ANEXO 1. Guião de entrevista**

### *Informações gerais*

Idade de cada elemento do casal, duração da relação, número e idade do/s filho/s e, se ainda, têm os pais vivos e qual a idade dos mesmos.

### *Introdução*

Nesta entrevista, gostava de falar consigo sobre a sua relação conjugal, nesta etapa da sua vida, abordando, mais especificamente, a relação com o(s) seu(s) filho(s), com os seus pais e entre si e a(o) sua/seu esposa(o).

Quais os papéis e responsabilidades, que considera mais predominantes, nesta etapa da sua vida, ser pai/mãe, filho(a) ou marido/mulher?

- a) De que modo é que gere esses vários papéis e responsabilidades que desempenha?
- b) Acha que estes novos papéis e responsabilidades se manifestaram num aumento dos problemas conjugais?
- c) Em que áreas é que os conflitos são mais predominantes?
- d) Como é costumam reagir e gerir esses conflitos conjugais? Quais as estratégias que utilizam para os resolver?

Neste momento, vamos nos focar mais no seu papel de pai/mãe.

1. O(s) seu(s) filho(s) está(o) atravessar uma fase da vida mais autónoma e independente, como é que tem vivenciado este facto?
  - a) Quais as principais diferenças que encontra quando o(s) seu(s) filho(s) era(m) criança(s) e agora que é/são adolescentes/jovens adultos?
2. Tendo em conta a crescente autonomia do(s) seu(s) filho(s) pensa que está preparado, para que num futuro breve ele(s) saia(m) de casa?

3. Considera que agora, que o(s) seu(s) filho(s) está(m) a passar esta etapa, têm mais tempo para vocês enquanto casal?

a) Quais as atividades e/ou momentos que têm agora como casal e não tinham antes?

Agora gostava que pensasse como é ser filho(a) nesta etapa da sua vida.

4. Com a progressiva dependência dos seus pais sente que perdeu o seu suporte tornando-se o próprio o alicerce deles?

a) Sente que os seus pais esperam demasiada atenção ou assistência da sua parte?

b) Considera que, de alguma forma, a progressiva dependência dos seus pais afeta a sua relação conjugal?

5. O facto de estar a vivenciar a velhice dos seus pais faz com que pense no seu próprio envelhecimento de outra forma?

6. Tendo em conta tudo o que os seus pais lhe transmitiram, o que é que considera mais importante?

a) Neste seguimento, o que tenciona, acha que transmite ou transmitiu aos seus filhos?

A partir, deste momento iremos centramo-nos mais na sua relação conjugal.

7. Tendo em conta o trajeto que a vossa relação foi sofrendo, ao longo do tempo, quais as principais diferenças que encontra no seu relacionamento, neste momento?

a) Atualmente, considera que namoram mais, menos ou não nota diferença quando compara com o resto do vosso relacionamento?

b) Costumam elogiar-se mutuamente?

c) Existe troca de afetos, de carinho? Com que frequência?

8. Costuma dialogar, com o seu marido, acerca destas transições que fomos falando e procuram saber e compreender o ponto de vista do outro?

- a) Considera que têm pontos de vista semelhantes, diferentes ou complementares?
9. Acha que conseguem expressar com facilidade, um ao outro os vossos sentimentos, emoções e pensamentos acerca das transições pelas quais a vossa relação tem passado?
- a) De um modo geral, considera que costumam comunicar frequentemente? Qual o tipo de frequência?
  - b) Quem costuma ter a iniciativa para iniciar o diálogo?
  - c) Considera que costumam comunicar o suficiente ou gostava de comunicar mais?
  - d) Acha que têm uma boa comunicação? Porquê?
10. Olhando para o início do seu relacionamento e para aquilo que estão a vivenciar nesta etapa da vossa vida, considera que as expectativas que tinha no início são muito diferentes do que o aconteceu na realidade?
- a) No geral, considera que a sua relação conjugal é satisfatória?
  - b) Quais as áreas, dentro do seu relacionamento, em que se sente mais satisfeito?
  - c) Mudaria alguma coisa na sua relação?